

Zdrowe zęby u dzieci



U większości dzieci pierwsze zęby pojawiają się pomiędzy 6 a 12 miesiącem życia. Może Cię zaskoczyć, że pierwsze ząbki są podatne na próchnicę, gdy tylko się pojawią. Ubytki mogą powodować ból i mogą prowadzić do infekcji. Poniżej podajemy kilka wskazówek, jak dbać o zęby dzieci bez względu na to, czy karmisz dziecko piersią, czy też z butelki.

Pamiętaj, że próchnica zębów może być początkowo niewidoczna

- Dentyści zgadzają się, że słodkie płyny, które przylegają do zębów dziecka – nawet mleko, mieszanka dla niemowląt czy sok – stwarzają idealne warunki do rozwoju bakterii powodujących próchnicę. Tego typu próchnica to tzw. „próchnica butelkowa” lub „próchnica wczesnodziecięca”.
- Możesz zabrać dziecko do dentysty, kiedy pojawią się pierwsze ząbki albo kiedy dziecko skończy pierwszy rok życia. Jeśli zauważysz ciemną, brązową lub czarną plamkę albo zagłębienie na zębach dziecka, zwłaszcza przednich, od razu zabierz dziecko do dentysty. Dziecko może już mieć próchnicę.

Pomóż dziecku chronić się przed próchnicą

- Delikatnie odsuń dziecko od piersi albo wyjmij mu butelkę z buzi, jak tylko zaśnie podczas karmienia. Jeśli butelka pozostaje w ustach dziecka, kiedy ono śpi, słodki płyn może zbierać się wokół zębów.
- Pomiędzy karmieniami podawaj dziecku butelkę z chłodną wodą, jeśli dziecko jest spragnione lub chce butelkę dla pocieszenia. Pamiętaj, że picie wody z odpowiednią ilością fluoru może zapobiegać próchnicy. Unikaj podawania soków, napojów gazowanych lub napojów w proszku.
- Trzymaj się z dala od butelek dla dzieci, które wyglądem przypominają puszkę napoju gazowanego. Mogą one powodować, że w późniejszym wieku dziecko będzie częściej wybierać takie napoje, co może mieć niekorzystne konsekwencje dla jego zębów.
- Naucz dziecko picia wody lub soku z kubeczka zaraz po tym, jak ukażą się pierwsze zęby. Dziecko może potrzebować dużo ćwiczeń! Pomocny może być kubek „niekapek” z łamaną słomką. Wielu dentystów uważa, że to połączenie pomaga utrzymać słodkie płyny z dala od zębów lepiej niż sam kubek „niekapek”.
- Unikaj smoczków moczonych w czymkolwiek słodkim.

Dbaj o higienę jamy ustnej dziecka

- Oczyszcz zęby i dziąsła dziecka z mleka z piersi, mieszanki dla niemowląt, soku czy jakiegokolwiek słodkiego płynu, aby zmniejszyć ryzyko próchnicy.
- Dopóki dziecko nie ma zębów, przynajmniej raz dziennie delikatnie przemywaj mu dziąsła, używając czystego, wilgotnego kawałka gazy, kawałka ręcznika albo miękkiej dziecięcej szczoteczki do zębów. Dziecku będzie przyjemniej, jeśli uśmiechniesz się przy tym i powiesz: „W ten sposób myjemy twoją buzię!”
- Myj zęby bardzo delikatnie, przynajmniej raz dziennie od momentu, kiedy pokaże się pierwszy ząb. Zapytaj dentystę, od kiedy zacząć używać pastę do zębów.

English Title: Dental Health for Babies



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education