

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.

Czy wiesz, że...

- dzieci niedowidzące wymagają wzmożonej opieki, szczególnej troski i stałej uwagi ze strony specjalistów,
- dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, ze względu na swój stan zdrowia stale potrzebują pomocy, a to oznacza konieczność posiadania odpowiedniej wiedzy przez opiekujących się nimi dorosłych.

Pamiętaj, że...

- dzieci niedowidzące są w grupie zwiększonego ryzyka występowania chorób jamy ustnej,
- próchnica zębów i zapalenie dziąseł występują u nich częściej niż u innych rówieśników bez wad wzroku.

Ważne jest, aby dzieci utrzymywały w zdrowiu swoje zęby mleczne oraz zęby stałe. Zadaniem opiekujących się nimi dorosłych jest udzielenie specjalnej pomocy w tym zakresie – zgodnie z waszą rolą, doświadczeniem i zakresem umiejętności.

Chcemy Wam w tym pomóc!

Pod koniec okresu przedszkolnego rozpoczyna się, zazwyczaj długotrwały, proces zmiany uzębienia mlecznego na stałe.

W procesie wymiany uzębienia wyróżnia się następujące okresy:



okres uzębienia mlecznego

(do 6 roku życia),



okres uzębienia mieszane

(od 6 do 12 roku życia),



okres uzębienia stałego

(powyżej 12 roku życia).



Zęby stałe (32)



Zęby mleczne (20)

Momentem, w którym zęby są najbardziej narażone na próchnicę, jest okres uzębienia mieszane.

Najważniejsze zagadnienia z zakresu higieny jamy ustnej

Czy wiesz, że...

- pielęgnacja zębów i jamy ustnej jest nieodzowną częścią codziennej higieny osobistej,
- najskuteczniejszym sposobem zapobiegania próchnicy zębów jest ich szczotkowanie (przynajmniej dwa razy dziennie) pastą zawierającą fluor.

Przybory do higieny jamy ustnej:

- ręczna lub elektryczna szczoteczka do zębów. Odpowiednia szczoteczka do zębów ma małą główkę z miękkim lub średnim włosiem. Szczotkę należy wymienić, gdy wykazuje ślady zużycia (najpóźniej po 3 miesiącach) oraz po każdej infekcji,
- pasta do zębów zawierająca fluor w dawce dostosowanej do wieku dziecka,
- dodatkowe produkty do higieny jamy ustnej - zalecane dla starszych dzieci, mają na celu oczyszczenie przestrzeni między zębami. Należy przeprowadzić indywidualną naukę wykorzystania takich produktów i przeciwwić ich stosowanie w gabinecie stomatologicznym:
 - nić dentystyczna,
 - szczoteczka do przestrzeni międzyzębowych,
 - płyn do płukania jamy ustnej: z fluorem, o działaniu przeciwbakteryjnym, zalecany przez lekarza dentystę.



Na co powinien zwracać uwagę rodzic i opiekun w zakresie diety?

Czy wiesz, że...

- duże ilości słodzczy i węglowodanów rafinowanych w diecie mogą powodować próchnicę zębów i inne choroby jamy ustnej.

Pamiętaj, że...

- prawidłowa dieta stosowana w celu zachowania dobrego stanu zdrowia ogólnego jest również zdrowa dla zębów,
- napoje słodzone, syropy owocowe czy słodkie herbaty zawierają ukryty cukier, zmniejszają apetyt, mogą wpływać szkodliwie na szkliwo zębów i nie gaszą pragnienia,
- prawidłowy rozwój kości szczęk, mięśni żucia i zębów wymaga stosowania diety, która zachęca do aktywnego żucia pokarmów i pracy mięśni.

Jaka jest rola rodzica w zakresie kontroli higieny jamy ustnej?

- zapewnianie indywidualnych produktów do higieny jamy ustnej,
- wprowadzenie zwyczaju codziennej higieny jamy ustnej, polegającej na szczotkowaniu zębów przynajmniej dwa razy dziennie,
- nauczanie prawidłowej metody szczotkowania zębów, krok po kroku,
- bycie przykładem dla dziecka,
- konsekwentne przestrzeganie regularności,
- upewnienie się, że dziecko nie pomija przy szczotkowaniu zębów bocznych,
- kontrola czasu szczotkowania, które powinno trwać przynajmniej 2 minuty,
- dopilnowanie aby wieczorne mycie zębów było ostatnią czynnością w ciągu dnia (potem dziecko może pić tylko wodę),
- regularne sprawdzanie jamy ustnej dziecka,
- pomoc w szczotkowaniu zębów dzieciom do lat 8 oraz starszym w przypadku występowania trudności.



Kiedy należy udać się z dzieckiem do lekarza dentysty?

- Regularnie
 - dwa razy w roku, nawet jeśli dziecko nie ma żadnych dolegliwości,
 - w odstępach czasu zalecanych przez lekarza dentystę.
- W przypadku, gdy:
 - wskazane jest leczenie ubytków próchnicowych,
 - dziecko zgłasza dolegliwości, np. ból zęba, wrażliwość na ciepło, zimno,
 - w przypadku zalegania resztek pokarmowych w przestrzeniach międzyzębowych (może to być oznaką próchnicy),
 - dziąsła dziecka krwawią podczas szczotkowania,
 - dojdzie do urazu w obrębie jamy ustnej,
 - dostrzeżesz niesymetryczny rozwój łuków zębowych lub nieprawidłowe ustawienie zębów,
 - występują zmiany na błonie śluzowej jamy ustnej.



Co się dzieje w gabinecie stomatologicznym?

- przygotowanie do leczenia stomatologicznego (zapoznanie z nieznanymi dźwiękami, zapachami, specjalnym sprzętem, wyposażeniem, zachowaniem),
- przeprowadzenie indywidualnego instruktażu higieny jamy ustnej i motywacja pacjenta do jej przestrzegania,
- badanie stomatologiczne – badanie i dokumentacja stanu jamy ustnej, w tym zębów,
- zabiegi profilaktyczne w obrębie jamy ustnej bez użycia wiertła,
- leczenie chorób jamy ustnej,
- lekarz dentysta może zalecić opiekę specjalistyczną, np. leczenie ortodontyczne.

Więcej informacji można znaleźć na stronie:

