

Uśmiech NA MEDAL



Próchnica

Próchnica to najbardziej rozpowszechniona choroba jamy ustnej u dzieci. Wynika ze złej pielęgnacji lub jej braku, nieodpowiedniej diety, a w późniejszym okresie – także z palenia tytoniu i picia alkoholu.

Jakie są przyczyny próchnicy

Do czynników sprzyjających pojawieniu się próchnicy zalicza się m.in.: obecność bakterii wytwarzających kwasy w jamie ustnej (głównie szczepy *Streptococcus mutans* i *S. sobrinus*), cukry obecne w jamie ustnej (cukry rozkładane do kwasów niszczą szkliwo), mała ilość wytwarzanej śliny, nieodpowiednia higiena jamy ustnej.

7 podstawowych zasad higieny jamy ustnej

1. Stosuj oddzielne naczynia i sztućce dla siebie i niemowlaka. Unikaj czyszczenia smoczków i ustników własnymi ustami.
2. Myj zęby dziecka do 8 roku życia.
3. Zadbaj o to, by szczotkować zęby co najmniej 2 razy dziennie minimum, przez 2 minuty (rano i wieczorem), optymalnie po każdym posiłku.
4. Wybieraj pasty do zębów z fluorem. Fluor to składnik niezbędny do utrzymania twardości zębów i zapobiegania osadzaniu się resztek pokarmowych.
5. Zadbaj o to, by dziecko używało nici dentystycznej (gdy zęby już się stykają) i płynu do płukania jamy ustnej.
6. Wymieniaj szczoteczki do zębów co 3 miesiące!
7. Dopilnuj regularnych wizyt dziecka u dentysty (co 6 miesięcy), w celu wczesnego wykrywania zmian | próchnicznych.

