

## STANOWISKO GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

w sprawie



### SZCZOTKOWANIA ZĘBÓW PRZEZ DZIECI W PRZEDSZKOLU

Warszawa 2013



Mając na uwadze wyniki badań epidemiologicznych przeprowadzonych w ramach realizowanego ze środków Ministra Zdrowia programu Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2013-2015 - „Stan zdrowia jamy ustnej oraz potrzeby profilaktyczno-lecznicze dzieci w wieku 6 lat w Polsce”, niezwykle istotne jest upowszechnianie wśród dzieci w wieku przedszkolnym nawyku szczotkowania zębów. Z danych opublikowanych na stronach internetowych Ministra Zdrowia [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl) wynika, że w Polsce tylko 14,4% dzieci w wieku 6 lat jest wolnych od próchnicy.

**Próchnicy zębów można zapobiegać stosując równolegle kilka metod:**



- \* utrzymanie higieny jamy ustnej
- \* racjonalne żywienie
- \* uzupełnianie związków fluoru
- \* wczesne leczenie próchnicy (również zębów mlecznych)
- \* edukacja zdrowotna

Żadna pojedynczo stosowana metoda nie będzie w pełni skuteczna.

Wszystkie inicjatywy mogące przyczynić się do zwiększenia wśród dzieci i ich rodziców świadomości, motywacji, umiejętności oraz wyrobienia nawyku codziennego, prawidłowego mycia zębów będą spotykały się ze wsparciem Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

**W przedszkolach należy stwarzać warunki do realizacji tego zalecenia.**

Do zorganizowania codziennego szczotkowania zębów przez dzieci w przedszkolu wymagane jest odpowiednie przygotowanie łazienek i przestrzeganie poniższych zasad:

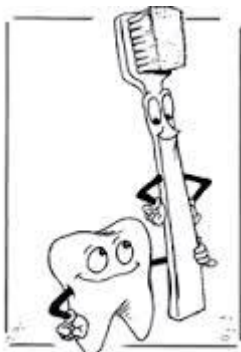
- \* przy 1 umywalce może jednocześnie czyścić zęby 1 -3 dzieci, lepiej zaczynać od mniejszej liczby, szczególnie jeśli chodzi o młodsze dzieci,
- \* szczoteczki powinny być tak oznakowane, aby możliwe było przyporządkowanie szczoteczki do dziecka, a dzieci łatwo rozpoznawały swoją szczoteczkę,
- \* przed szczotkowaniem zębów wychowawca



rozdaje dzieciom ich szczoteczki,

- \* do szczotkowania należy stosować pasty z fluorem wysokiej jakości, dostosowane do wieku dzieci, nakładając jej śladową ilość (wielkości połowy małego ziarnka grochu w 2. roku życia, po 3. roku życia całego ziarnka grochu),
- \* w miarę możliwości dzieci powinny szczotkować zęby po każdym posiłku, gdyż po jedzeniu resztki pokarmowe pozostają między zębami, przy dziąsłach i w bruzdach na powierzchni zębów.
- \* po użyciu szczoteczki, należy wypłukać i odstawić ją do wysuszenia w kubeczku, główką do góry można przechowywać po kilka szczoteczek w jednym kubku tak, aby nic stykały się główkami,
- \* szczoteczki można przechowywać w opakowaniach jednostkowych, uważając przy tym aby zachować dostęp powietrza umożliwiający wysychanie szczoteczki do zębów,
- \* zaangażowanie opiekunów przedszkolnych jest istotne dla kształtowania prawidłowych nawyków w zakresie szczotkowania zębów.

### Cechy dobrej szczoteczki:



- \* **wykonana z włosa nylonowego** z oszlifowanymi zaokrąglonymi końcami włókien, o jednakowej średnicy
- \* **miękką (soft)** zaleca się dla dzieci w wieku przedszkolnym podczas nauki szczotkowania
- \* część pracująca (główka) powinna być dość wąska i krótka, aby ułatwić swobodne ruchy w jamie ustnej.
- \* **szczoteczkę należy wymieniać co najmniej co 3 miesiące lub częściej** (zmiana ułożenia włókien i kształtu szczotki wskazuje na konieczność jej

zmiany)

**Zaleca się, aby w publicznych i niepublicznych placówkach przedszkolnych wprowadzić czyszczenie zębów po każdym posiłku, razem z edukacją zdrowotną grupową i indywidualną dzieci i ich rodziców.**

Opracowano na podstawie:

1. Wojnarowska B., Oblacińska A. (red): Zdrowie jamy ustnej u dzieci, młodzieży i kobiet ciężarnych, IMiD, Warszawa, 1995 r.
1. Oblacińska A., Ostrega W. (red): Standardy i metodyka pracy pielęgniarki i higienistki szkolnej, IMiL, Warszawa, 2003 r.
3. Oblacińska A., Mikiel-Kostyra K., Jodkowska M. (red): Profilaktyczna opieka zdrowotna nad dziećmi w wieku 0-5 lat (...), IMiD, Warszawa, 2011 r.
4. „Stan zdrowia jamy ustnej oraz potrzeby profilaktyczno-lecznicze dzieci w wieku 6 lat w Polsce” - [http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma\\_struktura/docs/6lat\\_wynikbad\\_20130426.pdf](http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/6lat_wynikbad_20130426.pdf)
5. Trykowski J.: Optymalna fluorowa profilaktyka próchnicy zębów w Polsce, Czasopismo Stomatologiczne, 2005, LVIII, 6