

Mamo, Tato, czy wiesz, jak zadbać o zdrowy uśmiech dziecka?

Co warto wiedzieć o higienie jamy ustnej niemowlęcia

Nie każdy rodzic wie, że pielęgnację jamy ustnej powinno się rozpocząć już w pierwszych dniach życia dziecka, na długo przed pojawieniem się pierwszego zębka. Odpowiednia higiena stanowi profilaktykę wielu chorób, dlatego tak ważne jest, by do podstawowych zabiegów pielęgnacyjnych przyzwyczajać maluszka jak najwcześniej. Na początku nie potrzeba wielu akcesoriów, a dobry nawyk dbania o higienę, który zostanie wykształcony u malucha, zaowocuje w przyszłości „zdrowym uśmiechem” i gotowością na wprowadzenie m.in. szczoteczki do zębów.

Od czego zacząć?

Pierwsze zabiegi higieniczne warto rozpocząć wkrótce po narodzinach dziecka. **Jama ustna noworodka nie jest jeszcze wyposażona w zęby, ale ma sporo fałdów dziąsłowych i zachyłków, w których może gromadzić się pokarm, przyczyniając się do rozwoju stanów zapalnych czy pleśniawek.** Według zaleceń ekspertów pielęgnacja bezzębnych wałów dziąsłowych pozwoli na utrzymanie jamy ustnej w czystości i przyzwyczai dziecko do zabiegu mycia zębów, które pojawią się już w 6. miesiącu życia. **Przed tym, jak wyrosnie pierwszy ząbek, dziąsła noworodka wystarczy przemywać gazikiem nasączonym wystudzoną i przegotowaną wodą.** Czynność wykonywana raz dziennie przed snem pomoże zapobiec powstaniu niekorzystnych zmian w obrębie jamy ustnej. Początki mogą okazać się trudne, maluszek będzie protestował, ale z dnia na dzień sytuacja powinna się poprawiać. Najważniejsze, by czynności towarzyszyła systematyczność, spokój oraz przekonanie, że higiena buzi jest słuszna i dobra dla pociechy. **Gdy dziąsła niemowlęcia zaczną puchnąć i boleć, niezbędna okaże się miękka silikonowa nakładka na palec lub szczoteczka, która zamiast włosia ma gumowe wypustki, skutecznie masujące swędzące i obolałe dziąsła.** W momencie pojawienia się pierwszych zębów mlecznych szczoteczka stanie się nieodzownym elementem codziennej higieny jamy ustnej. **Szczoteczki mogą być wykonane z tworzywa sztucznego, posiadać wygodny do trzymania w rękę trzonek i małą zaokrągloną główkę.** Równocześnie ze szczoteczką wprowadza się pastę, która do 3. roku życia – czyli do czasu, kiedy dziecko nauczy się wypluwać – nie powinna zawierać fluoru. Po tym czasie można zakupić pastę dostosowaną do wieku, już z dodatkiem fluoru.

O tym warto pamiętać!

Rodzice powinni aktywnie uczestniczyć w myciu zębów pociechy aż do ok. 7. roku życia, dopiero wtedy dziecko jest na tyle sprawne manualnie, aby zabiegi higieniczne były przeprowadzane samodzielnie i skutecznie.

Ilość nakładanej pasty na szczoteczkę powinna być niewielka, tzn. wielkości ziarenka ryżu.

Nieprawidłowe jest nakładanie pasty na całą długość szczoteczki.

Szczotkowanie zębów należy wykonywać dwa razy dziennie – rano i wieczorem.

Jeśli chcesz poznać więcej wskazówek, wejdź na:

<https://1000dni.pl/0-6-miesiecy/jak-prawidlowo-dbac-o-jame-ustna-juz-u-noworodka>

Mycie dziąseł i zębów, a co z resztą?

Poza higieną dziąseł i zębów warto pamiętać, by nie uczyć niemowlęcia zasypiać z butelką w ustach – znajdujące się w niej mleko prędzej czy później spowoduje rozwój próchnicy. **Jeśli maluszek obudzi się spragniony - najlepiej podać mu do picia wodę.** Kiedy dziecko posiada już pierwsze zębki, ważną rolę odgrywa nauka gryzienia pokarmów, wpłynie to pozytywnie na jego samodzielność i kondycję uzębienia. Wielu rodziców jest przekonanych, że o zęby mleczne nie trzeba dbać, ponieważ i tak wypadną. Nic bardziej mylnego! **Zęby mleczne są podporą dla rosnących zębów stałych, ich przedwczesny brak może skutkować wadami zgryzu lub wymowy w późniejszych latach życia!** By nie dopuścić do rozwoju próchnicy, warto zwrócić również uwagę na ilość spożywanego cukru w diecie dziecka. **Właściwe żywienie w okresie 1000 pierwszych dni, liczoną już od poczęcia przez pierwsze lata, jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju i wzrostu młodego organizmu, w tym również zębów.** Jak zatem prawidłowo komponować dietę malucha? Pomocą w tym zakresie jest kalendarz żywienia dziecka 1000 pierwszych dni, łączący zalecenia od urodzenia do 3. roku życia, który można znaleźć na stronie <https://1000dni.pl/kalendarz-zywienia>.

Pierwsza wizyta u dentysty

Odpowiednia higiena jamy ustnej niemowląt jest niezwykle ważna nie tylko ze względów estetycznych, ale również zdrowotnych. **Pierwsza, standardowa wizyta u stomatologa dziecięcego zalecana jest już w ciągu 6 miesięcy od pojawienia się pierwszego ząbka.** Spotkanie dziecka z dentystą zadecyduje o jego stosunku do tego specjalisty w kolejnych latach życia, dlatego warto je zaplanować wtedy, gdy nic niepokojącego się nie dzieje. **Podczas pierwszej konsultacji stomatolog udziela porad dotyczących higieny oraz prawidłowej diety dziecka. Taka wizyta powinna przebiegać w przyjaznej atmosferze, której towarzyszyć będzie zabawa. Uniknie to negatywnych odczuć, a dziecko będzie się oswajało z lekarzem.** Kolejne konsultacje należy odbywać nie rzadziej niż co 3-4 miesiące – taki odstęp czasowy pozwoli na szybkie wykrycie nowo powstałych zmian próchnicowych, które – odpowiednio leczone – będą całkowicie odwracalne. Krótka przerwa pomiędzy wizytami sprawi również, że dziecko będzie pamiętać to przyjemne spotkanie. **Dzieci, które wymagają leczenia stomatologicznego, warto skonsultować ze specjalistą zajmującym się leczeniem dzieci, tzw. pedodontą lub stomatologiem posiadającym doświadczenie w tym zakresie.** Tacy lekarze zwykle potrafią łatwo nawiązywać kontakt z najmłodszymi pacjentami, dzięki czemu wizyta w gabinecie stomatologicznym nie powoduje u dziecka negatywnych emocji.

Autor: 1000 dni

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl