

DZIAŁANIA W ZAKRESIE PROFILAKTYKI PRÓCHNICY

Próchnica u dzieci jest coraz bardziej powszechnym problemem dotyczącym dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, ale również coraz częściej także w niemowlęcym. Próchnica u dzieci jest poważnym problemem często bagatelizowanym przez rodziców.

Próchnica zębów mlecznych i stałych jest chorobą o wielu przyczynach związanych z czynnikami zewnętrznymi. Na rozwój próchnicy mają wpływ cztery współdziałające czynniki:

- ✓ podatność, czyli zła jakość i słabe uwapnienie tkanek zęba,
- ✓ płytką bakteryjną odkładającą się na zębach i zawierającą bakterie kwasotwórcze inicjujące rozwój próchnicy,
- ✓ substrat, czyli pożywka węglowodanowa (cukry) niezbędna dla bakterii do produkcji kwasów oraz
- ✓ czas z częstym spożywaniem sprzyjających próchnicy przekąsek i słodczy.

PRZYCZYNY

Próchnica u dzieci tak samo, jak i u dorosłych powstaje na skutek nieodpowiedniej higieny jamy ustnej. Jeśli mycie zębów u dorosłych nie jest codzienną czynnością,

to dzieci nie mają na kim się wzorować. O higienę jamy ustnej należy dbać jeszcze w wieku niemowlęcym przed rozpoczęciem ząbkowania, myjąc dziąsła gazikiem lub wacikiem nasączonym wodą, lub ziołowym naparem. Wraz z upływem czasu należy uczyć dziecko i wpajać mu nawyk regularnego mycia zębów. Dzieci, których mleczaki są słabo zmineralizowane niż zęby stałe, podatne są dużo bardziej na działanie bakterii, które powodują próchnicę. Próchnica u dzieci często jest też efektem nieodpowiedniego żywienia dziecka. Złe nawyki takie jak karmienie dziecka w nocy, pozwalanie dziecku na zasypianie z butelką, podawanie dziecku posiłków pełnych cukrów i węglowodanów powodują rozwój bakterii próchnicotwórczych. Ważną przyczyną próchnicy u dzieci jest również brak systematycznej opieki stomatologicznej.

OBJAWY

Próchnica u dzieci często w początkowej fazie jest mało zauważalna. Schorzenie to polega na demineralizacji szkliwa, która prowadzi do ubytku próchnicowego. Pierwszym objawem, na który powinniśmy zwrócić uwagę, jest wystąpienie lepkiego, biało- żółtego nalotu, który ściśle przylega do zębów malucha. W kolejnej fazie rozwoju próchnicy u dzieci pojawia się matowa, szorstka biała plama lub smuga, którą bardzo łatwo zauważyć, gdyż odróżnia się ona od zdrowego szkliwa. Na tym

etapie, jeśli nie zostanie wdrożona odpowiednia higiena i leczenie stomatologiczne próchnica będzie rozwijać się nadal. Cienka i odwapniona warstwa szkliwa zaczyna ciemnieć, załamuje się, powodując powstanie ubytku próchnicowego. W takim przypadku może dojść nawet do stanu zapalnego powodującego ból zwłaszcza przy przeżuwaniu jedzenia. Ta faza próchnicy u dzieci wymaga już interwencji stomatologa, wiertła oraz założenia plomby.

Profilaktyka

Próchnica zębów u dzieci rozwija się także jako efekt nieprawidłowej diety, dlatego też zapobieganie tej chorobie zębów powinno uwzględniać również odpowiednią dietę. W profilaktyce próchnicy u małych dzieci należy pamiętać o:

- ✓ stosowaniu zdrowej diety, ponieważ ma to też znaczenie dla rozwoju i zapobiegania próchnicy u dzieci,
- ✓ wprowadzeniu pokarmów o stałej konsystencji po ukończeniu 1 roku życia,
- ✓ ograniczeniu słodyczy do minimum
- ✓ ograniczeniu podawania dziecku węglowodanów oczyszczonych, np.: białego cukru, białej mąki oraz produktów przetwarzanych technologicznie,
- ✓ nauczaniu dziecka picia wody,

- ✓ podawaniu dziecku przed spaniem, po umyciu zębów tylko wody,
- ✓ wyeliminowaniu częstego pojenia słodkimi płynami i zasypiania z butelką.

Prawidłowa dieta to ważny element profilaktyki stomatologicznej, na który składają się: odpowiedni poziom składników mineralnych, odżywczych i witamin oraz racjonalne dawkowanie cukrów i odpowiednia konsystencja pożywienia.

PROFILAKTYKA FLUORKOWA

Profilaktyka fluorkowa to jeden z najprostszych sposobów ochrony zębów dziecka przed bakteriami, a tym samym przed rozwojem próchnicy. Wraz z środkami antybakteryjnymi, lakowaniem oraz dietą profilaktyka fluorkowa zaliczana jest dziś przez specjalistów do kluczowych czynników zmniejszających ryzyko pojawiania się m.in. białych plam próchnicowych, ubytków szkliwa i zębiny.

Aby zapewnić właściwą ochronę, można dziecku dostarczyć odpowiednią porcję fluoru na dwa sposoby. Metoda endogenna, czyli oparta na suplementach, polega na doustnym podaniu płynu lub tabletek. Fluor można suplementować dwoma metodami endogenną i egzogenną. Metoda endogenna polega na doustnym podawaniu płynu lub tabletek zawierających fluor. Jest

to metoda, od której odchodzi się ze względu na zwiększone ryzyko fluorozy. Udowodniono, że metoda egzogenna, czyli zewnętrzna suplementacja fluoru, którego źródłem są pasty, pianki, żele, płukanki, czy lakiery działa korzystniej na zęby. Łatwiej jest również kontrolować ilość zastosowanego fluoru.

Mycie zębów minimum dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku, od momentu wyrżnięcia się pierwszego zęba mlecznego, jest w stanie dostarczyć dziecku odpowiednią dawkę fluoru, która zabezpiecza ząb i obniża ryzyko próchnicy do poziomu niskiego lub umiarkowanego. Kluczowe jest tutaj jednak dobranie odpowiedniej pasty. W przypadku dzieci od 6-miesiąca życia do 6 roku życia wystarczy pasta o stężeniu fluoru na poziomie 1000 ppm, którą nakładamy na pastę najpierw w śladowej ilości z wiekiem zwiększając do rozmiarów ziarenka groszku. U dzieci powyżej 6 lat zaleca się już stosowanie past ze stężeniem 1450 ppm i nakładanie na szczoteczkę minimum 1-2 cm pasty.

Właściwa higiena domowa powinna iść także w parze z profesjonalną profilaktyką fluorkową w gabinecie. Podstawowym zabiegiem, jaki wykonuje się w gabinecie jest fluoryzacja. Zabieg jest bezbolesny i całkowicie bezpieczny dla dziecka. Polega na nałożeniu na zęby specjalnego żelu, pianki lub lakieru fluorkowego. Zawarty w nich fluor wbudowuje się w ząb, tworząc

naturalną ochronę przed bakteriami i konsekwencjami ich działalności np. demineralizacją szkliwa. – Zabieg można wykonać już u 2-latka, zabezpieczając mleczaki. U dzieci poniżej 6 r. ż. zaleca się nałożenie lakieru fluorkowego od 2 do 4 razy do roku.

Źródła:

- <https://uroda.abczdrowie.pl/profilaktyka-prochnicy-u-dzieci>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,prochnica-u-dzieci--przyczyny--objawy-i-leczenie,artykul,1734234.html>
- Starczewska M., Emerich K.: Profilaktyka stomatologiczna u dzieci, Nowa Pediatria, 1, s. 28-31.
- Stanowisko polskich ekspertów dotyczące indywidualnej profilaktyki fluorkowej u dzieci i młodzieży