

Zdravi zubi u njezi djece

Pomaganje djeci da razviju dobru naviku čuvanja oralnog zdravlja od ranog doba je važno iz dva razloga: prvo, dobro oralno zdravlje doprinosi opštem dobrostanju djece, a drugo, zubna higijena u ranom djetinjstvu je ključni faktor u razvoju zdravih zuba kod odraslih.

Petnaest posto djece u Australiji pati od kvarenja zuba. Iako je zubno zdravlje kod djece napredovalo u posljednjoj dekadi, 50 posto djece od 6 godina starosti još imaju karijes. Kvarenje zuba kod predškolske djece se veže za kasni početak čišćenja zuba, ne često čišćenje zuba, često uživanje, predugo korištenje flašice za bebe, korištenje dude umočene u slatke substance, veliko/ često konzumiranje šećera i stavovi roditelja.

Uputstva za oralnu higijenu i sprječavanje karijesa

- Izbjegavajte korištenje flašice za bebe napunjene slatkim mlijekom, hranu kao nagradu za dobro ponašanje, varalice umočene u slatke substance (npr. med, džem), flašice za hranu kao varalice ili flašice koje sadrže bilo šta osim vode da pomognu djetetu da zaspi.
- Ponudite da pije vodu umjesto karboniziranih pića, sokova za razmućivanje, začinenih mlijeka i voćnih sokova.
- Ograničite broj koliko puta dajete užine svakoga dana. Ponudite užine koje su hranjive: povrće, sir, jogurt, voće, obične tjestenine, hljeb sa namazima od mesnih, sirnih i ekstrata povrća.
- Podstičite djecu koja su dovoljno stara da ispiraju usta nakon svakog obroka.

Početak pranja zuba

- Polako čistite bebine desni i zube sa čistom vlažnom krpicom ili pamučnom gazom da otklonite kamenac i mlijeko.
- Uvedite čišćenje zuba od otprilike 2 godine. Da bi čistilo zube, dijete treba da je u stanju da drži četkicu i da pljune i ispira, umjesto da guta pastu za zube ili tečnost za ispiranje usta.
- Koristite mekanu, malu dječiju četkicu za zube i pastu sa manje fluorida (pola od koncentracije u pasti za odrasle) te osigurajte da dijete koristi količinu paste za zube u veličini graška svakog puta.
- Nadgledajte čišćenje zuba, ili mu ih vi čistite, dok nije u stanju da to samo radi.
- Izbjegavajte upotrebu antiseptičkih tečnosti za ispiranje usta, osim ako su prepisana od strane doktora ili zubara za zubno ili oralno stanje, pošto su u osnovi štetna.
- Imajte na umu da mala djeca trebaju čistiti zube samo dva puta dnevno.
- Ako je vaše dijete na čuvanju van vaše kuće, raspitajte se o pravilima i praksi u odnosu na oralnu higijenu i tražite informacije o tome kako da podržite dobru oralnu higijenu kod kuće.

Prakse dobre oralne higijene nije teško ostvariti i doživotne navike mogu početi rano u životu, koje će obezbijediti dragocjenu i trajnu korist po djecu.

Literatura:

Australian Dental Association Website (www.ada.org.au)

Ismail A. I. (1998) Prevention of Early Childhood Caries.

Community Dentistry and Oral Epidemiology: 26:
(supplemental1)

NSW Multicultural Health Communication Service website
(www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Carmel Betros
Statewide Co-ordinator
NSW health Children's Services



Na inicijativu



Uz podršku

