

Dječja zdravstvena zaštita: zdravi zubi

Razvijanje dječjih navika glede higijene usne šupljine od najranije dobi, izuzetno je važno iz najmanje dva razloga: prvo, ono doprinosi poboljšanju općeg zdravstvenog stanja djeteta, a osim toga, higijena usne šupljine od najranijeg djetinjstva, važan je čimbenik u kasnijem razvoju zuba.

Petnaest posto mališana u Australiji ima zubni karijes. Iako se situacija popravila u zadnjih deset godina, karijes je još uvijek prisutan kod 50% djece ispod 6 godina. Zubni karijes kod djece školske dobi, stavlja se u izravnu vezu sa zakašnjelim uvođenjem zubne higijene (pranja i četkanja zuba), rijetkim pranjem zuba, prečestim obrocima, produženim hranjenjem na bočicu, davanjem dude-varalice umočene u neku vrstu slatke substance, čestim obrocima ili konzumacijom veće količine slatke hrane i slobodnim stavom roditelja prema slatkišima.

Smjernice za održavanje dobre zubne higijene i preventivu karijesa

- Izbjegavajte hranjenje djece zaslađenim tekućinama/mlijekom na bocu, ili nagrađivanje davanjem duda-varalice umočenih u med ili džem, umirivanje djece hranjenjem na bocu ili davanje boce sa bilo kakvom drugom tekućinom izuzev vode, prije spavanja.
- Umjesto karboniranih pića, sirupa, aromatiziranog mlijeka i voćnih sokova, djeci ponudite vodu.
- Ograničite dnevni unos hrane za grickanje. Ponudite djeci zdraviju alternativu, poput povrća, sira, jogurta, voća, čiste tjestenine bez dodataka ili kruha sa namazom na bazi mesa, sira ili povrća.
- Ohrabrite stariju djecu da nakon svakog obroka, usta isperu vodom.

Kada početi sa pranjem zuba

- Od najranijih dana, možete nježno sa vlažnom, čistom gazom ili ručnikom za pranje lica, očistiti bebine zubiće, kako bi sa njih uklonili naslage i mlijeko.
- Ohrabrite pranje zuba u dobi od dvije godine. Da bi moglo prati zube, dijete mora biti u stanju držati četkicu za zube i isprati usta, umjesto progutati zubnu pastu.
- Dijete treba koristiti malu četkicu za zube i zubnu pastu sa niskom količinom florida (polovicu količine koja se nalazi u zubnim pastama za odrasle) i treba se osigurati da dijete svaki puta koristi samo onu količinu zubne paste, koja odgovara veličini zrna graška.
- Budite prisutni tijekom pranja zuba, sve dok dijete to nije u stanju obavljati samostalno.
- Nemojte mu davati potencijalno opasne, antibakterijske otopine za ispiranje usta, osim ukoliko to nije preporučio liječnik ili zubar.
- Ne zaboravite da dijete treba prati zube dva puta dnevno.
- Kada vam je na čuvanju u dječjem vrtiću, raspitajte se koja je tamo interna politika po pitanju zubne higijene, te sa njima razmijenite informacije o tome na koji način najbolje možete potaknuti naviku pranja zuba kod kuće.

Stjecanje higijenskih navika nije teško, a stvaranje životnih navika treba se početi u najranijem djetinjstvu, kada se stvaraju trajni temelji za zdrav život.

Reference:

Internet stranica Australskog udruženja zubara (www.ada.org.au)

Ismail A. I. (1998) "Preventiva karijesa u ranom djetinjstvu"

Community Dentistry and Oral Epidemiology
(Opće zubarstvo i zubna epidemiologija): 26:
(supplemental1)

Internet stranica NSW službe za multikulturalnu komunikaciju (www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Carmel Betros
Državni kordinator
Dječjih službi NSW-a



Inicijativa slijedećih organizacija:



National Childcare Accreditation Council



Australian Government
Department of Family and
Community Services