

Pomyślałam, że nie ma Was co zanudzać gadaniną stricte stomatologiczną, bo kogo by to interesowało, ile ppm fluoru ma taka a taka pasta?? Ten artykuł to raczej garść praktycznych wskazówek, by móc utrzymać buziaki naszych dzieci w jak najlepszym stanie.

Wszyscy na pewno wiecie, jak poważne skutki dla zdrowia jamy ustnej może mieć nieprawidłowa higiena lub jej brak. U naszych dzieci mogą być one jeszcze większe ponieważ:

- niektóre z dzieci nie umieją gryźć, jedzą tylko papki, które na długo przywierają do zębów;
- inne mają długo lub ciągle otwarte buzie, co wysusza delikatną śluzówkę;
- jeszcze inne mają buzie mocno zamknięte, co w znacznej mierze utrudnia zabiegi higieniczne.

My rodzice, musimy jednak z tymi problemami dać sobie radę. I damy!

Co będzie potrzebne?

1. Szczoteczka
W zależności od wieku dziecka z małą lub większą główką (czyli częścią pracującą), o miękkich, ewentualnie średnich włóknach. Nie twardych! Twarde włókna mogą uszkodzić dziąsła i delikatną śluzówkę, a nawet spowodować starcie szkliwa. Szczoteczkę o małej główce możemy też stosować u starszych dzieci, łatwiej jest ją włożyć do buzi. Ułatwieniem może być szczoteczka elektryczna, wykona za nas bądź za dziecko całą robotę przy czyszczeniu - ale UWAGA: szczoteczki takie mają wibracje, a czasem wręcz ?bicie? główki w czasie pracy, co może być nieprzyjemne dla dziecka! Szczególną ostrożność trzeba też zachować stosując taką szczoteczkę u dzieci z epilepsją.

2. Dobra pasta, tzn. taka, która nie tylko wyczyści zęby ale też da im coś ?z siebie?. To ?coś? to oczywiście fluor - zębom niezbędny. Badania pokazały, że zęby dużo łatwiej ?wychwytują? fluor organiczny, występujący w pastach jako aminofluorek.

Jako mama i jako stomatolog z paroletnim już doświadczeniem zawodowym polecam grupę past Elmex. Znajdziemy wśród nich pasty dla najmłodszych:

- Elmex 0-6lat i Elmex 7-12lat (pasty z pomarańczowym paskiem na tubce) - pasty te nie są

słodkie, dlatego nie zachęcają do połykania, ponadto słabo się pienią i łatwiej jest usunąć ich pozostałości z buzi dziecka;

- dla dzieci powyżej 12 lat pasta Elmex taka jak dla dorosłych, jeżeli jednak dziecko nie jest w stanie pasty wypluć lepiej zastosować pastę dla młodszej grupy wiekowej (jest to zabezpieczenie przed ewentualnym zatruciem fluorem);
- możemy też wykorzystać Elmex sensitive (oznaczona zielonym paskiem na tubce) - stosowana przy nadwrażliwości zębów;
- Meridol (niebieska tubka) - przy stanach zapalnych dziąseł.

Zarówno Elmex sensitive jak i Meridol są pastami przeznaczonymi dla osób powyżej 12 lat.

3. Płyn do płukania

Wiem - nie każde dziecko umie wypłukać buzię płynem i wypluć - nie szkodzi. Płyny z grupy Elmex - każdy ukierunkowany na takie działanie jak odpowiadająca im pasta - NIE ZAWIERAJĄ ALKOHOLU, są łagodne dla błony śluzowej. Polecane dla dzieci powyżej 10 lat. Jeśli dziecko nie umie wypłukać buzi wystarczy nawinąć na palec wskazujący gazik, nasączyć go płynem i przetrzeć zęby i dziąsła. To dobra metoda także dla dzieci, które mają problemy z otwieraniem ust. Nie bójcie się także wykorzystać tego, co często macie w swoich kuchniach - rumianku czy szałwii. Wystarczy zaparzyć, ostudzić i płyn do przemywania buzi gotowy.

4. A teraz pora na **SPECJALISTĘ wyższej klasy. Elmex żel** - to skoncentrowany preparat fluoru, ma za zadanie wzmocnić szkliwo zębów i chronić je przed próchnicą. Stosujemy go raz w tygodniu, po myciu zębów - kropelkę lub dwie nakładamy na suchą szczoteczkę i myjemy zęby, powstałą pianę albo dziecko wypluje albo usuwamy suchym gazikiem - NIE WODĄ!

To wszystko co powyżej to tzw. ?niezbędnik?. Dodatkowo korzystać możemy z nici dentystycznych czy szczoteczek międzyzębowych - możliwości ich wykorzystania dyktują nasze dzieciaki.

Nie zapominajmy też o bardzo ważnej sprawie: czyszczeniu języka i wewnętrznej strony policzków. To właśnie tam, a nie na zębach znajduje się największa ilość bakterii! Możemy robić to szczoteczką, specjalnymi czyścikami do języka lub? niezawodnym własnym palcem owiniętym gazikiem :)

I w ten oto sposób dobrnęliśmy do końca rozważań o higienie jamy ustnej. Mam szczerą nadzieję, że ta wiedza w ?pigułce? okaże się dla Was przydatna. A w razie wątpliwości ?pytajcie. :)

Agnieszka Budner, stomatolog