

DLACZEGO TAK WAŻNA JEST HIGIENA JAMY USTNEJ?

W jamie ustnej każdego dnia gromadzą się miliony bakterii i innych mikroorganizmów. Większość z nich jest nieszkodliwa, ale gdy nie dbamy o higienę, nie umiemy sobie poradzić z prawidłowym szczotkowaniem, wtedy zaczyna odkładać się płytka nazębna. To nic innego jak skumulowane bakterie i inne składniki, stanowiące rusztowanie dla gromadzącego się osadu, który z czasem kamienieje. Kamienia nazębnego, nad i poddziąsłowego nie należy mylić z kamieniem z czajnika! Jako siedlisko mikroorganizmów, które już nie jest dla nas obojętne, oraz poprzez nierówną, ostrą formę, stanowi zagrożenie dla zdrowia naszych dziąseł i przyzębia. Co to jest przyzębie? To miejsce, które stanowi podporę dla zęba, jego korzeni. Jeśli, pod wpływem stanu zapalnego, rozpadowi ulegną więzadła, kość, różne nabłonki, to nie tylko ucierpi na tym aparat zawieszeniowy zęba, sam ząb, ale także, cały nasz organizm. Uszkodzone bowiem naczynia krwionośne są łatwe do pokonania i występuje tzw bakteriemia, czyli przedostanie się bakterii do układu krwionośnego, a dalej do tkanek i narządów naszego ciała.

CO DZIEJE SIĘ, GDY POJAWIA SIĘ STAN ZAPALNY DZIĄSEŁ?

Pierwszym sygnałem, jest krwawienie, dziąsła stają się wrażliwe, opuchnięte, zaczerwienione. Badania naukowe potwierdzają, że bakterie z jamy ustnej mogą zwiększać ryzyko :

- chorób sercowo-naczyniowych
- cukrzycy
- chorób nerek i stawów
- przedwczesnego porodu u kobiet w ciąży
- osłabienia odporności
- raka trzustki (najnowsze badania naukowców z Langone Health Uniwersytetu Nowojorskiego)

Nieleczony stan zapalny dziąseł prowadzi do zapalenia przyzębia, czyli uszkodzenia tkanek utrzymujących ząb w kości. Następstwem tego jest także utrata kości, zwiększająca się ruchomość zębów, stany prowadzące do zespołów endodontyczno periodontologicznych. Co to oznacza? Bakterie ze stanu zapalnego wokół zęba, zakażają miazgę zęba, co w konsekwencji prowadzi do konieczności leczenia kanałowego.

OD KIEDY NALEŻY DBAĆ O HIGIENĘ JAMY USTNEJ?

Juz przyszła Mama powinna zwrócić szczególną uwagę na swoją higienę, regularnie odwiedzać gabinety higienizacji, leczenia chorób bł śluzowej i przyzębia. Zawiązki 20 zębów mlecznych tworzą się między 2. a 4. miesiącem ciąży, a następnie do urodzenia dziecka trwa ich mineralizacja (uwapnienie), kształtowanie koron zębów

oraz tworzenie większości zawiązków zębów stałych! Mineralizacja zębów zależy od prawidłowej diety ciężarnej kobiety oraz odpowiedniej higieny, by nie powodować bakteriemii u przyszłej mamy. Po porodzie, od 1. miesiąca życia, należy rozpocząć dbanie o higienę jamy ustnej noworodka. Buzię dziecka, która jest jeszcze bez ząbków, należy oczyszczać z resztek pokarmu, czystym lub jałowym kawałkiem gazy albo tetry, nawiniętej na palec wskazujący i zwilżonej w przegotowanej wodzie lub łagodnym naparze z rumianku. Ma to też znaczenie profilaktyczne zabezpieczające przed pleśniawkami. Powinno to się odbywać wieczorem, przed położeniem dziecka do snu. Pierwsze zęby mleczne wyrzynają się mniej więcej ok 6. mca życia. Odtąd trzeba szczególnie dbać o higienę, by nie powodować stanów zapalnych, grzybicy czy próchnicy u tak małych dzieci.

Każda mama powinna przestrzegać kilku zasad:

-karmić dziecko piersią zgodnie z zasadami- ssanie stymuluje prawidłowy rozwój zgryzu

- jeśli podaje dziecku smoczek, to wskazany jest ortodontyczny
- unikać podawania pokarmów w nocy
- do picia podawać niesłodzone napoje, najlepiej wodę(dziecko przyzwyczajone od początku do takich napojów, nie będzie się domagało czego innego, bo nie zna innego smaku. Podając słodzone, robimy dziecku i sobie krzywdę-przyszłe wizyty malucha u dentysty, nie są przyjemnością)
- jeśli wprowadzamy pokarmy stałe, uzupełniające, najlepiej podawać je łyżeczką lub z kubeczka, a nie butelki ze smoczkiem
- nie zostawiaj dziecku butelki do zasypiania, zwłaszcza z mlekiem lub słodkim płynem- cukier powoduje uaktywnienie bakterii powodujących próchnicę.
- Unikać słodkich przekąsek, podawać do gryzienia np warzywa- stymulujemy prawidłowy zgryz oraz samooczyszczanie zębów.
- Myć zęby u niemowlaka! Są specjalne szczoteczki a pasty dobrane do wieku. Fluor jest potrzebny do zabezpieczania szkliwa świeżo wyrzniętych zębów, przed bakteriami powodującymi próchnicę.

WAŻNE : NIE OBLIZUJ SMOCZKA I NIE ZANURZAJ GO W SŁODKICH ROZTWORACH.

PAMIĘTAJMY!

DBAJĄC O DZIAŚŁA NIEMOWLĘCIA, JESZCZE PRZED POJAWIENIEM SIĘ ZĘBÓW, KSZTAŁTUJEMY DOBRE NAWYKI HIGIENICZNE JUŻ OD PIERWSZYCH MIESIĘCY ŻYCIA. PO POJAWIENIU SIĘ ZĘBÓW, KONTYNUUJĄC DOBRE NAWYKI, ZABEZPIECZAMY DZIECI PRZED PRÓCHNICĄ, LECZENIEM ORTODONTYCZNYM ORAZ DBAMY O ZDROWIE CAŁEGO, MŁODEGO ORGANIZMU(zmniejszone ryzyko chorób wywołanych przez bakterie, wymienione powyżej)