



Zapobiegamy próchnicy.

15 kroków, które pomogą uchronić dziecko przed próchnicą.

Wizyta u dentysty przyprawia cię o dreszcze? Twój maluch wcale nie musi podzielać twoich obaw, oczywiście jeśli będzie miał zdrowe zęby. A w tej sprawie możesz naprawdę wiele zdziałać. Przeczytaj, jak dbać o jego zęby w pierwszych latach życia.

1. Myj dziąsła niemowlęcia, zanim jeszcze w jego buzi pojawią się pierwsze zęby.

Po posiłku przemywaj je gazikiem nasączonym letnią, przegotowaną wodą, by usunąć resztki jedzenia. Najłatwiej ci będzie to zrobić, jeśli rozłożysz gazik i nawiniesz go na palec wskazujący (obetnij przedtem krótko paznokcie, by nie skaleczyć dziecka).

2. Gdy maluszek skończy 6 miesięcy, zapytaj pediatrę o możliwość podawania fluoru w kroplach.

Pierwiastek ten wzmacnia szklivo zębów, które dzięki niemu stają się mocniejsze i mniej podatne na próchnicę. Nie zawsze jednak podawanie fluoru ma sens. W niektórych rejonach kraju woda pitna jest bowiem dostatecznie bogata w ten pierwiastek, a jego nadmiar może być szkodliwy - na zębach mogą się pojawić białe przebarwienia. Jeśli do przygotowania posiłków dla dziecka używasz wody mineralnej, sprawdź na etykiecie jej skład. Jeżeli zawiera powyżej 0,3 mg/l fluoru, dodatkowe podawanie tego pierwiastka nie jest wskazane.

Fluor w kroplach podawaj dziecku bezpośrednio do buzi, możesz też dodawać go do soku lub herbatki. Nie serwuj go natomiast z mlekiem (fluor wiąże się z zawartym w nim wapniem i traci swoje właściwości).

3. Gdy tylko w buzi niemowlęcia pojawią się pierwsze ząbki, zacznij myć je miękką szczoteczką.

Na początku najlepiej silikonową, nakładaną na palec, a dopiero gdy zębów przybędzie - z miękkiego włosia. Staraj się to robić po każdym posiłku, a jeśli to niemożliwe - co najmniej dwa razy dziennie (rano i wieczorem). Na razie daruj sobie pastę, po prostu zamocz szczoteczkę w letniej przegotowanej wodzie. Gdy zębów będzie więcej, zacznij używać pasty bez fluoru. Na początku nakładaj jej odrobinę (maksimum kuleczkę wielkości najmniejszego paznokcia dziecka) i wetrzyj we włosie, by nie dała się tak łatwo zlizać. Ale nawet jeśli maluch połknie jej trochę, nie przejmuj się, nic mu się nie stanie. Szczotkuj zęby dziecka delikatnie, ale dokładnie, z przodu, z tyłu i wzdłuż linii dziąseł.

4. Unikaj podawania dziecku słodzonych potraw.

To one najbardziej sprzyjają powstaniu próchnicy. Dań, które sama przygotowujesz nie dosładzaj (wbrew pozorom niemowlę wcale tego nie potrzebuje), z gotowych wybieraj

raczej te, które nie zawierają cukru. Jak najdłużej (co najmniej do końca pierwszego roku życia) staraj się nie podawać maluchowi słodczy, ani nie pozwalaj na to innym.

5. Po wieczornym myciu zębów nie dawaj malcowi do picia soków.

Zawarty w nich naturalny cukier, czyli fruktoza, podobnie jak zwykły cukier źle działa na zęby. Oczywiście nie serwuj też w nocy słodzonej herbatki. Jeśli maluchowi chce się pić, zaproponuj mu niskomineralizowaną wodę mineralną (niemowlętom powyżej sześciu miesięcy nie trzeba już jej przegotowywać).

6. Jak najszybciej staraj się odzwyczaić niemowlę od picia przez smoczek.

Jeśli karmisz piersią, najlepiej w ogóle nie kupuj butelki ze smoczkiem. Długotrwałe picie przez smoczek słodkich napojów (a takie są także niedosłodzane soki i mleko), fatalnie wpływa na zęby. Sześć-, siedmiomiesięczny maluch może już nauczyć się pić z kubeczka z dziobkiem lub przez słomkę. Gęste potrawy najlepiej zaś podawać mu łyżeczką.

7. Pod koniec pierwszego roku życia dziecka, spróbuj zrezygnować z nocnych karmień.

Maluch w tym wieku na ogół ich już nie potrzebuje (wyjątkiem są dzieci o bardzo słabym apetycie, z niedowagą), a mleko zarówno to naturalne, kobiece, jak i modyfikowane zawiera laktozę, naturalny cukier, który podobnie jak fruktoza nie najlepiej wpływa na zęby. Dzieci karmione sztucznie zwykle witają tę większą zmianę bez protestów (na ogół wystarczy przesunięcie godziny wieczornego posiłku). Jeśli karmisz piersią, rezygnacja z nocnego karmienia może być nieco trudniejsza, ale wbrew pozorom w tym wieku znacznie łatwiej do niej przekonać malca niż kilka miesięcy później.

8. Gdy niemowlę skończy rok, wybierz się z nim do dentysty na wizytę kontrolną.

Zrób to także, gdy dziecko wciąż nie ma zębów. Stomatolog sprawdzi, czy wszystko jest w porządku (jeśli stosowałaś się do powyższych rad, prawdopodobnie tak jest). Nie obawiaj się reakcji malca. Młodsze dzieci zwykle znacznie lepiej znoszą wizyty w gabinecie niż starsze. Oczywiście jeśli dentysta ma cierpliwość i serce dla małych pacjentów. Warto więc takiego poszukać. Jeżeli ząbki są zdrowe, wizyty kontrolne należy powtarzać co pół roku. Jeśli coś jest nie tak, oczywiście zgodnie z zaleceniami lekarza.

9. Naucz malca, że po jedzeniu słodczy, myje się zęby.

Oczywiście najlepiej by było, żeby dziecko nadal nie jadło słodczy, ale bądźmy realistami - wcześniej czy później łakocie pojawią się w jego jadłospisie. Warto wtedy zadbać, by maluch nie pojadał ich co chwila. Jeden słodki deser w ciągu dnia wystarczy (radykałowie radzą nawet zupełne wyeliminowanie słodczy w ciągu tygodnia i wprowadzenie jednego słodkiego dnia np. w niedzielę). Jeśli będziesz pamiętać, by dokładnie po nim umyć zęby dziecka, możesz spać w miarę spokojnie. Starannie wybieraj łakocie, które podajesz maluchowi. Najbardziej sprzyjają powstaniu próchnicy te, które długo się trzyma w buzi (lizaki, dropsy, landrynki), i te, które oblepiają zęby (krówki, toffi, pianki, owocowe i miętowe cukierki do żucia). Mniej groźne dla zębów są ciastka, herbatniki czy czekolada.

Źródło internet :

http://www.edziecko.pl/pierwszy_rok/1,79405,4560610.html