



Wojewódzki Program Zdrowia Jamy Ustnej i Zapobiegania Próchnicy

„Zdrowe zęby mamy – marchewkę
zajadamy”

Cel główny

Kreowanie postaw prozdrowotnych w zakresie zdrowia jamy ustnej wśród dzieci uczęszczających do żłobków i przedszkoli na terenie woj. zachodniopomorskiego oraz ich terenie woj. zachodniopomorskiego oraz ich rodziców i nauczycieli, kobiet w ciąży i przyszłych rodziców.

Wsparcie ze strony rodziców

Zasada „3P”

1)Przypominaj

2)Powtarzaj

3)Pomagaj

Rola rodziców

- Rodzice powinni szczotkować zęby dziecka **do 7-8 r.ż.**, jednocześnie ucząc je samodzielnego wykonywania tej czynności.



- W celu lepszej kontroli nad oczyszczaniem wszystkich powierzchni zębów można liczyć np. do pięciu przy myciu każdego odcinka łuku zębowego, a następnie powrócić do niego 2-3 razy, tak aby czyścić zęby **przez 2-3 minuty**.



Szczoteczki do higieny ustnej małych dzieci powinny być z tworzywa sztucznego, z



Ilość nakładanej pasty i jej rodzaj ze względu na stężenie fluoru powinny być dostosowane do wieku dziecka.

Dzieci należy stopniowo uświadamiać, że pasty do zębów nie należy połykać, ale ją wypluwać.

Ryzyko próchnicy	Wiek	Stężenie F ilość pasty w paście	Częstość szczotkowania
niskie, umiarkowane, wysokie	6-36 mies.* (wysoki poziom świadomości prozdrowotnej rodziców/ opiekunów, przestrzeganie zalecanej ilości pasty)	1000 ppm śladowa ilość	2 razy dziennie
	3 <6 lat	1000 ppm ziarno groszku	
	6 lat	1450 ppm 1-2 cm	
wysokie	> 16 lat	5000 ppm 1-2 cm	

*w przypadku niepokoju rodziców, podejrzenia nieprzestrzegania zaleceń oraz przy zawartości fluoru w wodzie pitnej > 1 mg/L zaleca się pastę do zębów z zawartości mniejszą niż 1000 ppm F.

- Szczotkowanie zębów powinno odbywać się **2 razy dziennie pastą z fluorem.**
- Szczególnie ważne jest mycie zębów przed snem ze względu na zatrzymanie fluoru w jamie ustnej. Ponadto podczas spania następuje zmniejszenie wydzielania śliny,

- która już nie oczyszcza tak dobrze zębów i nie dostarcza im w odpowiedniej ilości składników mineralnych.
- Po wieczornym myciu zębów dziecko nie powinno już jeść ani pić z wyjątkiem wody mineralnej lub przegotowanej, niesłodzonej herbaty.



Metody prawidłowego szczotkowania zębów u dzieci

- Jednym z łatwiejszych sposobów oczyszczania zębów jest **metoda Fonesa**, tzw. kółeczkowa (okrężna).
- Przy lekko rozchylonych ustach włosie szczotki ustawia się prostopadle do długiej osi zębów, a następnie wykonuje się **ruchy okrężne**, oczyszczając powierzchnie policzkowe i wargowe zębów.
- Na powierzchniach żujących zębów wykonuje się poziome **ruchy szorowania**.
- Powierzchnie językowe zębów oczyszcza się **ruchami wymiatającymi**.

Gdzie leczyć zęby dzieci na NFZ

- www.nfz-szczecin.pl
- Bezpłatny telefon

800 804 016

(dni powszednie, od 8:00 do
16:00)



Dziękuję za uwagę !!!