

ZDROWE ZĘBY U DZIECI

Profilaktyka choroby próchnicowej



INFORMACJE DLA RODZICÓW



Program finansowany przez Miasto Wrocław

Jak zbudowany jest ząb?

Ząb składa się z korony, szyjki i jednego lub więcej korzeni. Korona jest częścią zęba pokrytą szkliwem, natomiast korzeń pokryty jest cementem. Zwykle wewnątrz korzeni znajdują się kanały doprowadzające do korony zęba naczynia krwionośne i nerwy. W każdym korzeniu znajduje się przeważnie jeden kanał. Między koroną i korzeniem znajduje się część łącząca zwana szyjką.

Szklivo jest zbudowane z niewielkiej ilości substancji organicznej (matrycy) i znacznej ilości substancji nieorganicznej (mineralnej), którą stanowią kryształy hydroksyapatytu. W szkliwie możliwa jest wymiana jonów wapnia, fosforanowych i fluorkowych. Dla zachowania zdrowego szkliwa istotny jest odczyn środowiska jamy ustnej, czyli pH, przy pH kwaśnym następuje rozpuszczanie kryształów hydroksyapatytu i szkliwo ulega demineralizacji, która zapoczątkowuje rozwój **procesu próchnicowego**.

Szklivo i fluorki

- do środowiska jamy ustnej fluorki są dostarczane za pośrednictwem past do zębów, płukanek, żeli, pianki i lakierów, które zawierają fluorki,
- fluorki są wbudowywane w zewnętrzną warstwę szkliwa i zwiększają jego odporność na rozpuszczanie w kwasach produkowanych przez bakterie znajdujące się w płytce nazębnej; jest to efekt przejściowy, a zatem wymagane jest stałe dostarczanie fluorków do środowiska jamy ustnej np. w postaci pasty do zębów.

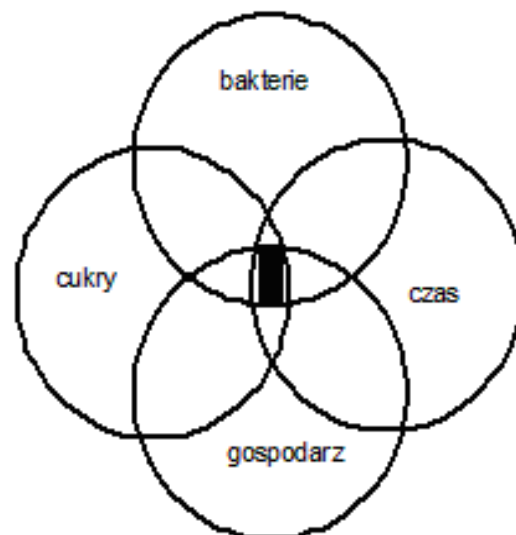
PRÓCHNICA ZĘBÓW

Co to jest próchnica zębów i jakie są jej przyczyny?

Ubytki próchnicowe są wynikiem choroby infekcyjnej czyli próchnicy zębów, wywołanej przez bakterie próchnicotwórcze, z których główne to *Streptococcus mutans* i *Lactobacilli*.

Główne czynniki próchnicotwórcze to:

- bakterie kwasotwórcze, które znajdują się na zębach tworząc tzw. płytkę nazębną czyli płytkę bakteryjną,
- dostarczane z pożywieniem węglowodany (cukry) stanowiące pożywkę dla bakterii, które tworzą z nich kwasy,
- czynniki gospodarza (np. mała ilość wydzielanej śliny, nieużywanie past do zębów z fluorem)
- współdziałanie wymienionych trzech czynników przez odpowiednio długi okres czasu.



Czynniki przyczynowe próchnicy

W jaki sposób szerzy się zakażenie? W jaki sposób bakterie próchnicotwórcze są przekazywane dziecku?

- każdy człowiek, z wyjątkiem noworodka, posiada w jamie ustnej różny poziom bakterii próchnicotwórczych,
- bakterie te są przenoszone z osoby na osobę za pośrednictwem śliny np. przez korzystanie z tych samych sztućców, szklanek; do namnażania się i kolonizacji wymagają twardej powierzchni jaką jest ząb, na którym tworzą zorganizowaną strukturę tzw. płytkę nazębną (płytką bakteryjną),
- próchnica jest chorobą zakaźną, transmisyjną; przenoszona jest przez ślinę zazwyczaj od matki (70%), ale może być też przenoszona od ojca, rodzeństwa, opiekunki, dziadków.

W jaki sposób następuje zakażenie?

- dziecko wkłada palce do jamy ustnej matki i następnie je oblizuje
- jedzenie tymi samymi sztućcami, picie z tego samego naczynia, dzielenie się napojami, pożywieniem, lodami itp.
- oczyszczanie zabrudzonego smoczka przez oblizywanie go przez matkę.

Kiedy najczęściej następuje zakażenie dziecka bakteriami próchnicotwórczymi?

- po raz pierwszy najczęściej między 19 a 31 miesiącem życia dziecka
- po raz drugi w okresie wyrzynania się zębów stałych, tj. między 6 a 12 rokiem życia.

PROCES PRÓCHNICOWY

Demineralizacja – znajdujące się w jamie ustnej bakterie próchnicotwórcze rozkładają cukry pochodzące ze spożywanej żywności i słodkich płynów, do kwasów. Te z kolei powodują demineralizację tj. utratę substancji mineralnej szkliwa. Im częściej spożywamy cukry, tym częściej i więcej produkowanych jest kwasów.

Remineralizacja – następuje wówczas, gdy do zmiany próchnicowej zęba (zębów) docierają jony wapniowe i fosforanowe znajdujące się w ślinie. W ślinie występują wówczas, gdy używamy pasty do mycia zębów z fluorem.



Zęby dziecka w wieku 7-10 lat

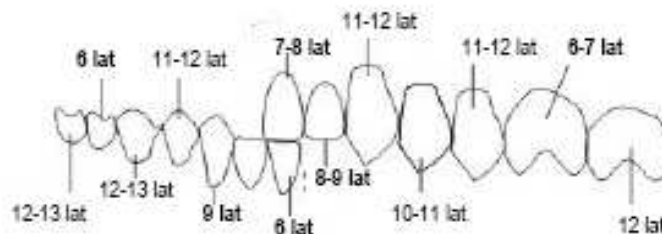
W tym wieku dziecko posiada zęby mleczne i stałe

- zęby mleczne – kły i trzonowe,
- zęby stałe – sieczne i pierwsze trzonowe tzw. „szóstki”.

Dlaczego ważne są zdrowe lub wyleczone zęby mleczne?

- są konieczne do żucia pokarmu,
- zniszczone próchnicowo zęby powodują obumarcie miazgi zęba i w konsekwencji procesy ropne wpływające niekorzystnie na rozwijające się w kości zęby stałe oraz na ogólny stan zdrowia dziecka,
- utrzymują przestrzeń dla zębów stałych i przyczyniają się do prawidłowego rozwoju szczęk, a przez to zapobiegają powstawaniu niektórych wad zębowo-zgryzowych,
- wyleczone ubytki próchnicowe sprzyjają obniżeniu ogólnej ilości bakterii próchnicotwórczych w jamie ustnej zmniejszając ryzyko rozwoju próchnicy na innych zębach.

Terminy wyrzynania zębów stałych



Dlaczego ważne są zdrowe zęby pierwsze trzonowe, stałe – „szóstki”?

- są to zęby na całe życie,
- utrzymują zwarcie zębów w prawidłowej pozycji.

Dlaczego w zębach pierwszych trzonowych, stałych „szóstkach” łatwo rozwija się próchnica?

- na ich powierzchniach żujących znajdują się szczeliny i dołki, w których zalegają resztki pokarmowe i gromadzą się bakterie powodujące rozwój próchnicy,
- szczotkowanie zębów nie usuwa bakterii i resztek pokarmowych z głębokich bruzd.

W jaki sposób zapobiega się rozwojowi próchnicy w pierwszych trzonowych zębach stałych – „szóstkach”?

- poprzez lakowanie – uszczelnianie bruzd i dołków na powierzchni żującej,
- lakowanie polega na założeniu cienkiej warstwy białego materiału, który blokuje szczeliny i dołki na powierzchni zęba przed dostępem bakterii próchnicotwórczych i zmniejsza szanse rozwoju ubytku próchnicowego,
- jest zabiegiem niebolesnym, bezpiecznym i prostym,
- lak może się utrzymywać do 10 lat chroniąc powierzchnię zęba przed rozwojem próchnicy,
- utrzymanie laku należy kontrolować i w przypadku częściowej utraty materiału uzupełniać.



Jak często należy zgłaszać się z dzieckiem do stomatologa?

- 2 razy w ciągu roku celem oceny stanu uzębienia i leczenia ubytków oraz wdrażania stosowanie do potrzeb modyfikowanych działań zapobiegawczych,
- początkowa zmiana próchnicowa na zębie w postaci białej lub brązowej plamy może być zatrzymana lub odwrócona pod warunkiem dokładnego usuwania płytki bakteryjnej, ograniczenia spożycia węglowodanów i miejscowego stosowania preparatów fluoru.

OCZYSZCZANIE JAMY USTNEJ DZIECKA



- szczotkowanie zębów przynajmniej dwa razy dziennie, po śniadaniu i po kolacji,
- szczoteczkę należy wymieniać na nową gdy występuje ugięcie włosa,
- używać pasty z zawartością fluoru 0,1-0,15% (pasta dla dorosłych) w ilości „ziarna grochu”, tj. pasmo pasty długości 0,5 cm,
- stały dowóz fluoru do środowiska jamy ustnej za pośrednictwem pasty do zębów zapobiega rozwojowi próchnicy,
- obfite płukanie jamy ustnej wodą po zakończeniu szczotkowania zębów pastą z fluorem obniża działanie przeciwpróchnicowe fluoru,
- po zakończeniu szczotkowania zębów nabranie do jamy ustnej łyka wody i przetrzymanie powstałej mieszaniny (pasta, ślina, woda) przez 30 sekund przed wypluciem zwiększa dowóz fluoru do jamy ustnej (działa jak płukanka fluorkowa),
- „nitkować” zęby przynajmniej raz dziennie,
- oczyszczać język specjalną skrobaczką (na grzbiecie języka znajdują się duże ilości bakterii),
- kontrolować skuteczność oczyszczania zębów przez dziecko,
- zjedzenie jabłka przed snem czy żucie gumy nawet „bezcukrowej” nie zastępuje szczotkowania zębów i właściwego utrzymania higieny jamy ustnej.



ODŻYWIANIE A ROZWÓJ PRÓCHNICY U DZIECI

Na co należy zwrócić uwagę w diecie dziecka?

- ograniczenie częstości spożywania słodkich przekąsek i słodkich napojów,
- nieprzesładzanie pożywienia,
- bezpieczniejsze dla zębów jest zjedzenie jednorazowo słodczy niż ich ciągle „podjadanie”.

Zalecenia dietetyczne:

- unikać częstej konsumpcji soków, napojów owocowych gazowanych i niegazowanych zawierających cukier; bezpieczniejsze dla zębów jest ich picie przez słomkę,
- zniechęcać do ssania twardych cukierków i lizania lizaków powodujących długi kontakt cukru z zębami,
- promować niepróchnicotwórcze przekąski (warzywa, owoce, ser twardy),
- ograniczać próchnicotwórcze pożywienie do czasu posiłków głównych,
- szybko usuwać próchnicotwórcze pożywienie z jamy ustnej poprzez szczotkowanie zębów,
- promować „bezcukrowe” słodycze.



Słodkie przekąski



Słodzone, kwaśne napoje owocowe i smakowe gazowane i niegazowane

Dzieci, u których występuje próchnica w zębach mlecznych mają skłonność do większej intensywności próchnicy w zębach stałych przez całe życie.

- *Jeśli dzieci mają w jamie ustnej bakterie próchnicotwórcze, to będą je miały przez całe życie.*
- *Poziom bakterii można zmniejszyć, ale nie można ich całkowicie wyeliminować.*
- *Szczepionka przeciw próchnicy - może w przyszłości będzie dostępna, tymczasem najważniejsza jest obecnie profilaktyka, w tym codzienna higiena jamy ustnej.*



USZKODZENIA ZĘBÓW STAŁYCH W NASTĘPSTWIE URAZÓW

- Zęby przednie u dzieci w wieku 9-10 lat często ulegają uszkodzeniom pourazowym w następstwie upadku podczas zabaw ruchowych i uprawiania sportu.
- Typowym uszkodzeniem jest zwichnięcie całkowite – wybicie zęba, zwichnięcie częściowe – zwiększona ruchomość zęba z przemieszczeniem i bez przemieszczenia oraz złamanie korony zęba, bez obnażenia miazgi lub z obnażeniem miazgi („nerwu” zęba).
- Natychmiastowe podjęcie leczenia po urazie zęba zwiększa szanse na zachowanie żywotności miazgi zęba, warunkuje lepszą prognozę długoterminowego zachowania zęba, zapobiega rozwojowi powikłań i zmniejsza koszty następnego leczenia.
- Zęby leczone z powodu urazu muszą być okresowo kontrolowane, przynajmniej przez 5 lat.

Co należy zrobić, gdy ząb jest ruchomy i przemieszczony lub ruchomy bez przemieszczenia?

- natychmiast zgłosić się do lekarza dentysty celem unieruchomienia zęba, a w razie potrzeby jego repozycji,
- opóźnienie podjęcia leczenia spowoduje ustalenie zęba w nieprawidłowej pozycji i konieczność leczenia ortodontycznego.

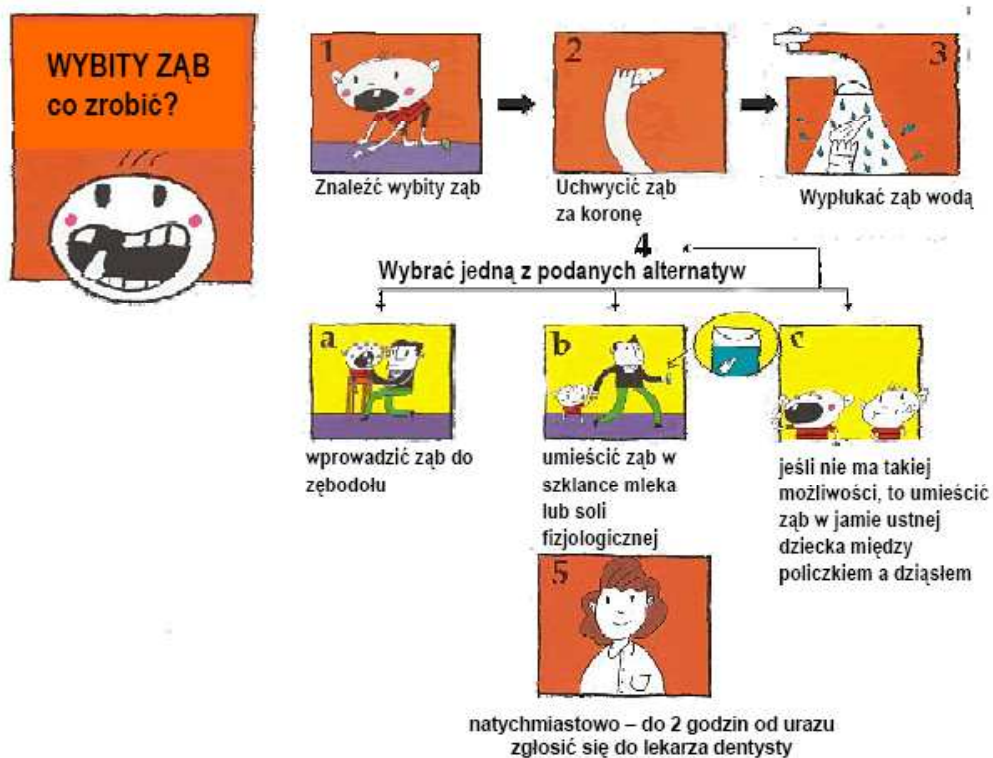
Co należy zrobić, gdy zostanie złamana korona zęba?

- odnaleźć odłamany kawałek lub kawałki korony zęba,
- umieścić je w mleku lub wodzie gdy nie ma dostępu do mleka,
- natychmiast zgłosić się do gabinetu dentystycznego,
- odłamany fragment korony zęba można przymocować za pomocą odpowiedniego „kleju”.

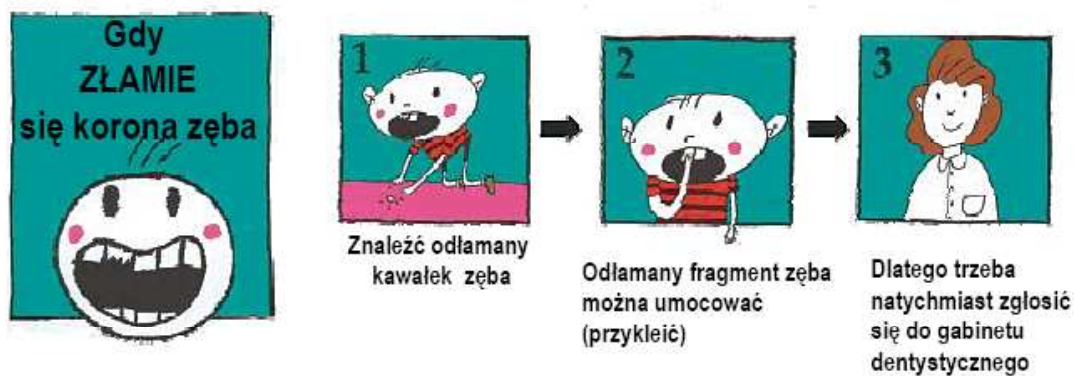
Co należy zrobić, gdy ząb zostanie wybity?

- znaleźć wybity ząb, trzymać go za koronę (biała część zęba), a nie za korzeń (żółta część zęba),
- natychmiast, jeśli jest to możliwe, wprowadzić do zębodołu,
- jeśli ząb jest zabrudzony należy go przez krótki czas (30 sekund) wypłukać pod bieżącą wodą z kranu i wprowadzić na miejsce do zębodołu,
- utrzymać ząb w zębodole poprzez zagryzienie zębów na czystej chusteczce higienicznej i natychmiast zgłosić się do gabinetu dentystycznego,
- jeśli nie można umieścić zęba w zębodole, należy go zanurzyć w mleku lub soli fizjologicznej, a przy braku takiej możliwości umieścić ząb w jamie ustnej dziecka między policzkiem i dziąsłem; nie przechowywać wybitego zęba na sucho,
- jak najszybciej zgłosić się do lekarza dentysty.

Jak postąpić w przypadku wybitia zęba?



Jak postąpić w przypadku złamania korony zęba?



Opracowanie: Katedra i Zakład Stomatologii Zachowawczej i Dziecięcej Akademii Medycznej we Wrocławiu.