

Niedaleko pada jabłko od jabłoni

Na to, czy zęby są mocne, mają wpływ geny, dieta matki w ciąży, zabiegi rodziców podczas pierwszych lat życia, a następnie nasza własna troska. Zdrowe zęby to znacznie więcej niż piękny uśmiech. To niezbędny element zdrowia całego organizmu. W tajniki tematu wprowadza nas lekarz stomatolog Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska.



Niektórzy z nas – mimo że dbają o higienę i chodzą regularnie „na przeglądy” – mają wciąż problemy z zębami. Co decyduje o tym, że nasze zęby są mocne, a przez to bardziej odporne na próchnicę?

Pierwszą rzeczą jest dziedzictwo, które otrzymujemy w genach. Następnie na zdrowie naszych zębów pracują nasze mamy od momentu, kiedy zajmą w ciąży. To, czym się odżywia kobieta oczekująca dziecka i co się w czasie ciąży wydarzy, decyduje o stanie naszego uzębienia. Mocne zęby to nie jest tylko kwestia ich wyglądu, ale także prawidłowej twardości tkanek, kształtu i ustawienia, czyli zgryzu. Bardzo dużo czynników składa się na to, czy w przyszłości ząb będzie podatny na próchnicę. Mineralizacja zębów zachodzi już w okresie płodowym. Zawiązki zębów mlecznych i pierwszych zębów trzonowych zaczynają się kształtować już w 7 tygodniu życia płodowego. Zęby stałe sieczne, kły, przedtrzonowce mineralizują się około 24–30 tygodnia ciąży, drugie zęby trzonowe – około 6 miesiąca życia dziecka, a mineralizacja ósemek zachodzi około 5 roku życia. Zęby mineralizują się, kiedy pozostają jeszcze w kości, czyli do momentu wyrżnięcia się ich do światła jamy ustnej. Po tym okresie nasz wpływ na jakość szkliwa możemy wywrzeć już tylko za pomocą związków fluoru, a nie za pomocą diety czy suplementów.

O czym musi pamiętać kobieta w ciąży?

Musi się prawidłowo odżywiać, zgodnie ze współczesnymi wymaganiami żywieniowymi, dostosowanymi do okresu ciąży. Oczywiście nie chodzi o to, aby jeść za dwoje. Dbać należy o jakość, a nie o ilość. Aby zęby dziecka były mocne, pamiętajmy o pokrywaniu zapotrzebowania na wapń i inne minerały. Bogatym źródłem tych pierwiastków jest mleko, jego przetwory oraz warzywa i owoce. Jeżeli komuś szkodzi mleko, to może je zastąpić kefirem lub jogurtem (obniżony poziom laktozy) bądź preparatami z soi, fasolą lub grochem. Bogatym źródłem wapnia jest również ser żółty. Oczywiście bardzo pozytywny wpływ będzie miała prawidłowo prowadzona suplementacja.

Kobieta w ciąży musi dbać o dietę, aby jej dziecko było zdrowe i miało w przyszłości mocne zęby, a z drugiej strony jej samej trudniej jest zachować zdrowie zębów podczas

ciąży. Mawia się nawet, że „jedno dziecko to jeden stracony ząb”. Dlaczego tak się dzieje?

Przede wszystkim nie jest prawdą, że organizm pobiera wapń z zębów. Prędzej jest on uwalniany z kości i to one ucierpią, jeśli nie dba się o dostarczanie go z pożywieniem. W czasie ciąży pojawiają się kłopoty z zębami spowodowane tym, że wysoki poziom hormonów, odpowiedzialnych za jej utrzymanie, powoduje często rozpułchnienie i zaczerwienienie dziąseł. Pacjentki w takiej sytuacji zaniedbują higienę jamy ustnej i wtedy może pojawiać się próchnica lub choroby przyzębia.

Czy w ciąży można się poddawać zabiegom stomatologicznym?

O swoje zęby należy zadbać już na etapie planowania ciąży. Jeżeli chodzi o wykonywanie zabiegów, to można je przeprowadzać w zależności od tego, co jest konieczne i czy ciąża jest fizjologiczna, czy patologiczna. I tak – zabiegi chirurgiczne najlepiej i najbezpieczniej wykonywać w środkowym trymestrze, natomiast pozostałe można przez cały okres ciąży prawidłowej, z dużą dbałością o komfort psychiczny pacjentki, wyeliminowanie stresu oraz działanie zgodne ze sztuką lekarską. Jeżeli pojawiają się poważne problemy, należy rozważyć, co jest istotniejsze dla zdrowia matki i dziecka. Niewskazane jest na przykład wykonywanie zdjęć rentgenowskich (na pewno staramy się ograniczać je do minimum, bądź odraczamy do momentu rozwiązania). Unikamy również podawania antybiotyków z grupy tetracyklin (również gdy dziecko już się narodzi, do siódmego roku życia nie podajemy mu tetracyklin, ponieważ powodują one trwałe przebarwienia tkanek zębów). Pamiętajmy też, że pierwszy trymestr jest okresem tworzenia się tkanek i narządów, więc wszelkiego typu ingerencje należy ograniczyć do minimum.

Czy maluchy karmione piersią będą miały w przyszłości mocniejsze zęby?

Mleko matki jest najwłaściwszym pokarmem dla dziecka. Dopasowuje się ono do potrzeb maluszka w poszczególnych etapach jego rozwoju, a poza niezbędnymi substancjami odżywczymi zawiera również przeciwciała chroniące niemowlaka. Powinno się przykładać dużą troskę, aby prawidłowo odżywiać dzieci, aż do ukończenia przez nie rozwoju kostnego i zębowego. Nie-

moowlę powinno być karmione piersią minimum przez 7 miesięcy. Niektórzy pediatrzy zalecają nawet półtora roku. Około szóstego miesiąca pojawiają się zęby mleczne i wtedy należy zacząć wprowadzać pokarmy wymagające żucia i gryzienia. Oczywiście zgodnie z kalendarzem karmienia (odpowiednie grupy pokarmów w poszczególnych miesiącach życia, aby nie stymulować powstawania alergii). Kiedy dziecko kończy pierwszy rok życia, należy zadbać o bardziej urozmaiconą dietę, ponieważ żucie i gryzienie umożliwia prawidłowy rozwój szczęk. W sytuacji, gdy dziecko nie może pić mleka matki, powinno się je zastąpić preparatami z mleka krowiego modyfikowanego, czyli upodobnionego do mleka ludzkiego, a jeżeli mamy do czynienia z alergią, to stosujemy preparaty mlekozastępcze, na przykład z soi. Ze względu na częste obecnie alergie mleczne zaleca się, aby kobiety karmiące redukowały do niezbędnego minimum pokarmy z mleka krowiego (alergeny przenikają do mleka matki). Dziecko ssące pierś prawidłowo rozwija szczękę ze względu na intensywną gimnastykę, którą musi wykonywać podczas złożonego i trudnego procesu ssania.

Kiedy u dziecka powinny pojawić się zęby i czy należy się martwić, gdy wyrzynają się później?

Mamy niepotrzebnie się niepokoją, kiedy zęby dziecka pokazują się nie w terminie. Należy się tylko z tego powodu cieszyć. Im dłużej zęby pozostają w kości, tym będą mocniejsze i mniej podatne na próchnicę, ponieważ dłużej mają szansę pobierać substancje odżywcze i mineralizować się. Pierwsze ząbki powinny pokazać się najpóźniej do 12 miesiąca życia. Jeżeli nadal ich nie ma, to wtedy zasięgnijmy porady specjalisty. Odwrotnie, jeżeli pojawią się wcześniej, przed 6 miesiącem życia, to wtedy należy intensywnie o nie zadbać, bo na pewno będą wymagały większej troski ze względu na słabszą mineralizację.

Czyli karmienie butelką ma wpływ na zęby dziecka?

Dziecko karmione butelką w nieodpowiedni sposób jest bardziej narażone na próchnicę butelkową. To obecnie ogromny problem. Zdarzają się pacjenci, którym trzeba leczyć zęby już w wieku 1–1,5 roku. Pojawia się ona, gdy pozwalamy dziecku długo ssać butelkę lub – co gorsza – z nią zasypiać. ▶



Niedopuszczalne jest także podawanie tzw. słodkich smoczków (na przykład zanurzonych w miodzie). Niemowlę staje się wprawdzie spokojniejsze, ale fundujemy mu poważne problemy z zębami. Kaszka, sok, mleko czy słodzona herbata zawierają cukier, a on jest czynnikiem próchnicotwórczym. Pozwalanie dziecku na zasypianie ze słodkim płynem w ustach jest niedopuszczalne. Podczas snu zmniejszone jest wydzielanie śliny, co z kolei zmniejsza neutralizację kwasów i wypłukiwanie resztek pokarmowych, a co za tym idzie zwiększa ryzyko próchnicy.

Jak zadbać o higienę jamy ustnej niemowlaka?

Należy o nią dbać od samego początku. Dobrze jest oczyszczać buzię gazikiem zwilżonym przegotowaną wodą lub niesłodzonym rumiankiem. Należy przetrzeć nim wały dziąsłowe, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zbierając złuszczone nabłonek i osad. To jednocześnie masaż i przyjemność dla dziecka oraz przyzwyczajanie do zabiegów higienicznych w obrębie jamy ustnej. Pierwsze ząbki należy myć. Pamiętajmy o dostosowaniu szczoteczki i pasty do wieku dziecka. Mamy szeroki asortyment do dyspozycji. Do momentu, kiedy dziecko nie nauczy się wypluwać, należy stosować pastę bez fluoru, aby uniknąć jego przedawkowania. Fluoroza zębów jest podobna do próchnicy. Należy więc pilnować, aby dzieci nie zjadały pasty do zębów z fluorem i odpowiednio ją dawkować (nakładać na szczoteczkę porcję wielkości ziarna grochu). Szczoteczkę należy zmieniać raz na 3 miesiące, a najlepiej obserwować włosie z indykatozem (włoski zabarwione na niebiesko). Ich odbarwienie do jednej drugiej wysokości świadczy o konieczności zmiany szczoteczki. Zęby należy szczotkować z każdej strony, oczyszczając wszystkie ich powierzchnie, co najmniej 3 razy dziennie, po każdym posiłku. Należy również szczotkować język. Najprościej szczoteczką do zębów, wykonując ruchy od tyłu do przodu, aż do uzyskania naturalnego różowego koloru języka. Ten zabieg ma zastosowanie u starszych dzieci i dorosłych. Koniecznie należy stosować nić dentystyczną, ostrożnie wprowadzając w przestrzenie międzyzębowe, aby nie kaleczyć brodawki dziąsłowej. Szczoteczka oczyszcza tylko 75% powierzchni zębów.

Co zrobić, aby zabezpieczyć zęby przed próchnicą?

Należy stosować profilaktykę, czyli na przykład fluoryzację egzogenną w postaci lakierów fluorowych, którymi stomatolog pokrywa zęby. Można także stosować inne formy fluoryzacji egzogennej (taka jest najbezpieczniejsza). Fluoryzacja powinna być przeprowadzona pod opieką lekarza, ściśle według jego zaleceń. Do stosowania w domu polecamy pastę z fluorem, bądź inne preparaty z fluorem, które zaleci lekarz i dokładnie poinstruuje, jak je stosować. Płynów do płukania

ust nie zalecamy małym dzieciom ze względu na możliwość politykowania. Doskonałym zabiegiem profilaktycznym jest lakowanie bruzd, czyli pokrywanie anatomicznych zagłębień na powierzchni szkliwa specjalnymi preparatami, izolującymi je od wpływu bakterii i resztek pokarmowych. Przy dobrej higienie, lakowanie i lakierowanie może zredukować próchnicę nawet o 90%.

Czy szczoteczka elektryczna jest lepsza od manualnej?

Oczywiście szczoteczki elektryczne są bardziej efektywne i atrakcyjne dla dzieci. Pamiętajmy jednak, że nie rodzaj szczoteczki jest ważny, a to, jak dokładnie oczyszczamy zęby. Stosując szczoteczki elektryczne pamiętajmy również o dostosowaniu końcówek do wieku dziecka. Pełną sprawność manualną dziecko osiąga dopiero około 9 roku życia, a więc do tego czasu rodzice muszą pomagać dzieciom w czynnościach higienicznych.

Wróćmy do pierwszych miesięcy życia dziecka. Porozmawiajmy o bakteriach. Czy całowanie dziecka może być szkodliwe dla jego zębów?

Nie tylko dla zębów. Dziecko przychodzi na świat z jałową jamą ustną. Nie ma tam bakterii, ani działających korzystnie, ani tych patologicznych. Aby się pojawiły, trzeba skolonizować jamę ustną. Jama ustna dorosłych to z kolei prawdziwa bomba bakteriologiczna, zawierająca bakterie beztlenowe, próchnicotwórcze i wiele, wiele innych. Aby oszczędzić dziecku problemów, całujemy je w policzki lub czoło, a nie w usta czy rączki, które są często wkładane do buzi. Jeśli mama ma kłopoty z próchnicą lub chorobami przyzębia, to im później dziecku zostaną przekazane jej bakterie, tym lepiej dla jego zdrowia. Niedopuszczalne jest także próbowanie mleka z butelki ustami czy obliżywanie smoczka, który upadł na podłogę. Przepłuczmy go lepiej wodą z czajnika.

Kiedy powinno się pójść z dzieckiem do dentysty?

Wtedy, kiedy pojawią się pierwsze ząbki lub kiedy nas coś zaniepokoi. Warto pokazać dziecko w pierwszym roku życia, bo jeżeli zaczyna się próchnica butelkowa, to jest to jeszcze czas, kiedy ząbki będzie można wyleczyć (ma ona bardzo szybki przebieg). Dobrze wykształcić w sobie nawyk, aby dziecko siedało na fotelu dentystycznym raz

na 3 miesiące, a dorośli raz na pół roku. Jeżeli nawet nic się nie dzieje, to dobrze jest zadbać o profilaktykę i przyzwyczajanie dziecka do obecności w gabinecie. Pamiętajmy, że profilaktyka jest znacznie tańsza niż leczenie. Nie czekajmy do momentu, kiedy dziecko zacznie cierpieć z powodu bólu zębów.

Czy zdrowie zębów mlecznych wpływa na późniejszy stan zębów stałych?

Taka zależność oczywiście istnieje. Próchnica nie zniknie w momencie wymiany zębów mlecznych na zęby stałe. Bakterie próchnicotwórcze są zagrożeniem również dla zębów stałych. Tym bardziej, że pierwsze zęby stałe pokazują się za mlecznymi piątkami i mamy często nawet nie wiedząc, że stały ząb jest już u dziecka w buzi. Zęby mleczne z próchnicą powikłaną, która doprowadza do stanów zapalnych w obrębie kości otaczającej zawiązek zęba stałego, może spowodować jego uszkodzenie. Wyrasta wtedy ząb z uszkodzonym szkliwem, tzw. ząb Tułnera.

Niektórzy uważają, że nie ma sensu leczyć mlecznych zębów, bo i tak wypadną...

To błąd. Zęby mleczne muszą być leczone z powodów, o których mówiłam wcześniej, jak również dlatego, że zęby z powikłaną próchnicą mogą być przyczyną powstawania chorób odognisko-

wych, czyli mogą powodować powstawanie chorób serca, nerek, stawów itd. Jest to szczególnie ważne w grupie dzieci o obniżonej odporności. Dbałość o zęby mleczne to również zapobieganie wadom zgryzu, ale pamiętajmy, że jeżeli zaistnieje konieczność usunięcia zęba mlecznego, to powinniśmy jego brak zabezpieczyć odpowiednim utrzymywaczem przestrzeni, zakładanym przez lekarza ortodontę. Duże znaczenie ma również zapobieganie i leczenie wad zgryzu u dzieci.

A co z suplementami diety: z preparatami Alveo i Onyx Plus?

Pamiętajmy, że prawidłowe odżywianie ma ogromne znaczenie, a dodatkowa suplementacja doprowadza do pełnego zaopatrzenia organizmu we wszystkie niezbędne mu składniki, a co za tym idzie, pomaga nam uzyskać ładny i zdrowy uśmiech. Alveo działa również korzystnie w przypadku chorób przyzębia. Dzięki niemu organizm łatwiej zwalcza stany zapalne. Poprawia wchłanianie i pomaga pozbywać się toksyn z organizmu. Zdrowe zęby zaś warunkują prawidłowe trawienie. Wszystko jest więc ze sobą bardzo powiązane, dbajmy zatem o nasze ciało.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Mariusz Szacho / PHOTOPASS, Katarzyna Piotrowska

