

# Taniej zapobiegać niż leczyć

Rozmowa z lekarzem  
dentystą Katarzyną  
Tanasiewicz-Bryczyńską

Zęby mleczne wymagają takiej samej troski, jak stałe. Dziecko przedszkolne oraz w pierwszych latach szkoły podstawowej oczywiście nie jest w stanie zadbać o nie samo, dlatego tak istotne jest, aby to dorośli trzymali rękę na pulsie – pomagali dziecku dbać o higienę i systematycznie przyprowadzali je na profilaktyczne wizyty w gabinecie dentystycznym.

**Na co trzeba zwrócić szczególną uwagę podczas pielęgnacji zębów przedszkolaka i dziecka w młodszym wieku szkolnym?**

Do 9 roku życia dziecko nie jest w stanie dobrze umyć sobie zębów. Nie można mówić o samodzielnym i skutecznym oczyszczaniu zębów w przypadku dziecka 2–3-letniego, 6-letnie powinno myć zęby samo, ale dorośli muszą po nim „poprawić” czynności higieniczne. To jest szczególnie ważne wieczorem, przed snem. W nocy może wydarzyć się najwięcej – to około 12 godzin bez mycia zębów, wydzielanie

i przepływ śliny są zmniejszone, więc nie dochodzi do neutralizacji kwasów. Bakterie próchnicotwórcze mają ogromne pole do popisu. Pamiętajmy też, żeby nie podawać dziecku po umyciu zębów słodkich napojów (również soków) czy – co absolutnie zabronione – tzw. słodkich smoczków. W ciągu dnia myjemy zęby po posiłkach, około trzy razy dziennie. Najlepiej by było jeszcze dodatkowo umyć zęby po ewentualnych słodkich przekąskach. Szczoteczkę wymienia się raz na 3 miesiące.

**Czy w przypadku dzieci stosuje się płyny do płukania ust?**

Nie, nie ma takiej potrzeby. W płynach znajdują się substancje przeciwzapalne, przeciwbakteryjne czy ściągające, które są przeznaczone dla dorosłych. Dzieci mają bardziej delikatną błonę śluzową i to są zbyt mocne środki dla nich. Wystarczy mycie i nitkowanie zębów.

**A co z wybielaniem zębów lub stosowaniem past wybielających?**

Dziewczyny muszą poczekać do 18 roku życia, a chłopcy do 21, kiedy szkliwo będzie już w pełni ukształtowane, a zęby zakończą swój etap dojrzewania. Przestrzegam przed samodzielnym wybielaniem sobie zębów metodami domowymi – za pomocą środków kupionych w sklepach z kosmetykami czy w aptekach. Nie ma potrzeby wybielania dziecku zębów. Jak wspomniałam, zęby dziecka są bardziej delikatne, a szkliwo nie jest w pełni ukształtowane. Zęby dziecka są często w różnych fazach rozwojowych. Wybielanie mogłoby uszkodzić ich delikatną strukturę. Dorośli z kolei mogą wybrać się na profesjonalne i bezpieczne wybielanie do gabinetu dentystycznego.

**Czy profilaktyka kończy się na myciu zębów?**

Dochodzi jeszcze lakowanie i lakierowanie. Lakowanie to zabezpieczanie naturalnych anatomicznych zagłębień w zębach. Lakowanie wygładza powierzchnię zęba i ułatwia oczyszczanie, co z kolei zapobiega próchnicy. W naturalne zagłębienia włosie szczoteczki nie dociera. Zęby powinno się lakować około 4 miesiące po pojawieniu się ich w buzi, kiedy cała powierzchnia żująca jest już widoczna. Dlaczego 4 miesiące? Ponieważ w tak krótkim czasie najczęściej nie dochodzi jeszcze do zaatakowania bruzdy przez próchnicę. W przypadku głębokich bruzd nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy są przez nią dotknięte. Dlatego lakowanie należy przeprowadzić jak najszybciej.



## **Na czym polega lakierowanie i jak często trzeba je przeprowadzać?**

Na zęby nakłada się warstwę substancji zawierającej fluor. Dorosli powinni lakierować zęby 1–2 razy w roku, a dzieci co trzy miesiące. To daje możliwość zabezpieczenia bazy fluoru, która jest potrzebna szkliwu. Wówczas ząb będzie mocniejszy i odporniejszy na działanie bakterii. Wizyty co trzy miesiące w przypadku dzieci pozwalają ponadto wychwycić lekarzowi każdą zmianę próchnicową, wadę lub tendencję do wady zgryzu, wprowadzić korektę higieny. Umożliwiają kontrolowanie wszystkich zębów w poszczególnych etapach ich rozwoju i stosowanie koniecznej profilaktyki.

## **Lakierowanie i lakowanie pewnie jest kosztowne?**

Profilaktyka jest znacznie tańsza niż leczenie.

## **Jakie problemy występują najczęściej u polskich dzieci?**

Najczęściej próchnica. Mogę jednak powiedzieć, że zauważam zmiany na lepsze. Wzrasta świadomość, ludzie mają nieco więcej pieniędzy, więc coraz rzadziej dzieci są drastycznie zaniedbane.

## **Jakie znaczenie ma wczesne wykrycie i korekta wad zgryzu?**

U dzieci łatwiej jest je skorygować. Im wcześniej pacjent zostanie skierowany do ortodonta, tym lepiej.

## **Skąd się biorą wady zgryzu?**

Mają bardzo różne przyczyny. To może być dziedzictwo przekazane w genach, niewłaściwe ułożenie płodu w życiu płodowym, następnie niewłaściwe układanie dziecka w łóżeczku, złe nawyki np. ssanie palca, smoczek, próchnica, której zaniedbanie prowadzi do utraty twardych tkanek zębów, a w wyniku jej powikłań może być konieczne ich przedwczesne usunięcie.

## **Jak wpływa złe ułożenie pociechy w łóżeczku na jej zgryz?**

Dziecko rodzi się z cofniętą żuchwą. W trakcie rozwoju, jeżeli dziecko ssi pierś, dochodzi do prawidłowego ustawienia szczęki w stosunku do żuchwy. Możemy wspomagać ten proces przez ustawianie łóżeczka w niewielkim nachyleniu tak, aby główka dziecka była lekko uniesiona. Nie stosujemy wysokich poduszek. Pamiętajmy o obracaniu ciała dziecka, aby nie było stale zwrócone w jedną stronę. Przy karmieniu butelką nie opierajmy jej o brodę dziecka.

## **Dlaczego właściwy zgryz jest taki ważny?**

To temat rzeka. Poza tym, że nieprawidłowy zgryz brzydko wygląda, powoduje powstawanie wielu innych problemów. Każde odstępstwo od normy zgryzowej powoduje przeciążanie i niedociążanie innych grup zębowych, a co za tym idzie, może powodować zmiany w tkankach otaczających ząb. Może to w przyszłości prowadzić do powstawania choroby przyzębia. Dodatkowo nieprawidłowe ustawienie zębów utrudnia ich oczyszczanie. Zęby nie kontaktują się ze sobą prawidłowo, co może prowadzić do po-

Dziecko posiada pełen garnitur zębów mlecznych w wieku około 2,5 lat, a zębów stałych między 12 a 15 rokiem życia. Ostatnie zęby trzonowe (ósemki) mogą się jednak pojawić nieco później – nawet u dorosłych ludzi. Zanim ząb osiągnie dojrzałość i szkliwo będzie w pełni ukształtowane, mija około 1 rok w uzębieniu mlecznym, a 3 lata w uzębieniu stałym, dlatego za ostatecznie ukształtowane uważa się zęby 18-letniej dziewczyny i 21-letniego chłopca.

wstawania ubytków klinowych, ponieważ tam, gdzie następuje przeciążenie, szkliwo ulega uszkodzeniu. Niewłaściwy zgryz może także powodować migreny, ale te problemy raczej dotyczą dorosłych. Zapewnienie pełnych łuków i prawidłowego zgryzu powoduje równowagę w układzie stomatognatycznym (między zębami, kośćmi i mięśniami), która jest gwarancją zdrowia całego układu.

## **Czy dzieciom wyrywa się zęby mleczne (zanim naturalnie wypadną)?**

Czasami istnieją wskazania do usuwania zębów. Wskazaniem do ekstrakcji zęba mlecznego jest przewlekły stan zapalny tkanek otaczających ząb. W niektórych przypadkach można próbować ząb wyleczyć. Decyzję taką podejmuje lekarz, uwzględniając ogólny stan zdrowia dziecka, etap rozwojowy zęba i wiele innych czynników.

## **Czy dzieciom uzupełnia się braki po usunięciu mleczaka?**

Każdy ubytek u dziecka powinien być odtworzony, jeśli ząb został usunięty na długo przed okresem wymiany. Jeśli stały ząb jest już na swoim miejscu blisko rejonu wyrzynania, to zablokuje on zęby sąsiednie tak, aby nie przesunęły się w kierunku luki. Jeżeli ekstrakcja nastąpi długo przed okresem wymiany zęba, należy zastosować tzw. „utrzymywacze przestrzeni”, które gwarantują zachowanie miejsca dla zęba stałego. Ząb nie jest bowiem umieszczony na stałe w kości. Można obrazowo powiedzieć, że pływa w kości – może się

przemieszczać. Dlatego nie uzupełniony ubytek lub zmniejszenie powierzchni zęba na skutek zmian próchnicowych może poskutkować przesuwaniem się zębów, co w efekcie ostatecznym może doprowadzić do zaburzeń w zgryzie.

## **Czyli dbanie o zdrowie mlecznych zębów jest bardzo ważne.**

Zdrowe zęby mleczne utrzymują przestrzenie dla stałych, warunkują prawidłowy rozwój kości, prawidłowy przebieg ząbkowania i prawidłowy zgryz. Czasami zdarza się, że próchnica zębów mlecznych uszkadza zawiązek zęba stałego.

## **Czy przy zmianie zębów częściej się chodzi do dentysty?**

Powtórzę, że z dzieckiem, które ma prawidłowy zgryz i nie choruje na próchnicę, należy przychodzić do dentysty co trzy miesiące. Jeśli mamy podejrzenia, że coś jest nie w porządku, trzeba się skontaktować ze specjalistą, który sam zadecyduje, jak często będzie konieczne spotkanie się w gabinecie.

## **Właściwe odżywianie ma wpływ na zdrowie zębów i jamy ustnej. A suplementacja? Onyx Plus i Alveo – jak wpływają na zdrowie zębów, na choroby przyzębia u dzieci?**

Jak już wcześniej wspomniałam, prawidłowe odżywianie, a co za tym idzie również suplementacja, mają ogromne znaczenie dla stanu naszego uzębienia. Umożliwiają prawidłowe kształtowanie zawiązków zębów, ich dobre wysycanie związkami mineralnymi, czyli ich prawidłową twardość. Właściwości przeciwzapalne Alveo mogą również wpływać pozytywnie na stan przyzębia, szczególnie dzieci obciążonych chorobami ogólnoustrojowymi, jak cukrzyca, padaczka czy choroby nowotworowe. W przebiegu tych chorób bardzo często mamy do czynienia również z chorobami przyzębia, dlatego stosujemy suplementację Alveo, a starszym dzieciom podajemy również Onyx Plus.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Błaszczak-Dzido