

Dziedzictwo w zębach



Dieta ma ogromny wpływ na stan naszego uzębienia. Ząb mineralizuje się w kości, zanim pojawi się w jamie ustnej. Pamiętajmy jednak o tym, że ten okres rozciąga się od czwartego miesiąca życia płodowego do 14–15 roku życia dziecka (zęby trzonowe nawet do wieku dorosłego). O tym, co zrobić, by nasze dzieci miały zdrowe zęby, mówi lekarz stomatolog Katarzyna Tanasiewicz-Bryczyńska. Tym artykułem zaczynamy cykl na temat profilaktyki stomatologicznej.

Po zakończeniu mineralizacji w kości, zęby nie pobierają substancji odżywczych, które dostarczamy organizmowi wraz z pożywieniem. Dbać o uzębienie można więc jedynie przestrzegając higieny i dbając o dostarczanie zębom preparatów fluoru w różnej postaci. Ważna jest również profilaktyka i leczenie wad zgryzu. Positek wpływa na uzębienie pośrednio w jeszcze innym sensie, istotna jest jego konsystencja i zawartość cukrów.

Podobnie rzecz ma się z Alveo – nie wpłynie ono na budowę zęba, który już pojawił się w buzi dziecka, ale umożliwi poprawę wchłaniania substancji odżywczych u ciężarnej kobiety. Wpłynie również na poprawę stanu przyzębia, na który tak często narzekają kobiety w ciąży.

Jak powstają zęby?

Pierwszą rzeczą jest dziedzictwo, które otrzymujemy w genach. Następnie na zdrowie naszych zębów pracują nasze mamy od momentu, kiedy zajądą w ciąży. Mineralizacja zębów zachodzi już w okresie płodowym. Zawiązki zębów mlecznych zaczynają się kształtować już w 3 tygodniu życia płodowego dziecka. Pełne uzębienie i pierwsze zęby trzonowe mineralizują się około 24–30 tygodnia ciąży, drugie zęby trzonowe – około 6 miesiąca – mineralizacja siódemek i ósemek zachodzi około 5 roku życia. Jak już wspomniałam ząb mineralizuje się, będąc w kości. Kiedy już się pojawi w szczęce, nie wpłyniemy na jego mineralizację „od wewnątrz”, czyli za pomocą diety czy suplementów. Można go za to zabezpieczyć poprzez lakierowanie preparatami fluoru lub lakowaniem. Lakowanie jest zabiegiem stosowanym w zębach trzonowych i przedtrzonowych, powodującym wyłączenie bruzdy z dostępu czynników próchnicotwórczych.

Dieta przyszłej mamy

To wiadomo, że kobieta oczekująca dziecka musi dobrze się odżywiać. Dobrze nie znaczy jednak „za dwoje”, tylko zgodnie z wymaganiami żywieniowymi naszych czasów, dostosowanymi do potrzeb kobiety będącej w ciąży. Należy przede wszystkim pamiętać o pokryciu zapotrzebowania na wapń. Odpowiednia dawka tego minerału to ilość znajdująca się w 3–4 szklankach mleka. Mleko można zastąpić kefirem, jogurtem czy serem podpuszczkowym (żółtym). Wapnia niestety nie zawiera ser biały twardogowy, ale możemy go znaleźć w roślinach (np. soi, fasoli, grochu). Bardzo istotne są warzywa, owoce, mięso i ryby, czyli wszystko to, co zalecają nam współcześni żywieniowcy. Należy także pamiętać o odpowiedniej suplementacji.

Pierwszy etap życia dziecka

Kiedy dziecko przychodzi na świat, zawiązki jego zębów są już ukształtowane, a zębów stałych częściowo ukształtowane. Najwłaściwszym pokarmem dla zdrowia dziecka (także przyszłych zębów stałych) jest mleko matki. Dopasowuje się ono do potrzeb dziecka na poszczególnych etapach jego rozwoju, a poza niezbędnymi substancjami odżywczymi zawiera przeciwciała chroniące niemowlaka. Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO matki powinny karmić minimum 7 miesięcy (niektórzy pediatrzy zalecają do roku). Powyżej roku należy zadbać o bardziej urozmaiconą dietę naszej pociechy. Około 6 miesiąca zaczynają wyrzynać się zęby, a dziecko powinno zacząć żuć i gryźć. Dzieciom trzeba stopniowo wprowadzać stałe pokarmy, ponieważ gryzienie umożliwia prawidłowy rozwój kości szczęk oraz naturalne oczyszczanie zębów, czyli ścieranie płytki nazębnej w trakcie żucia. Pokarmy powinny zawierać jak najmniej cukrów prostych i dwucukrów. Oznacza to, że należy przy-

zwyczajając nasze pociechy do naturalnego smaku potraw bez dosładzania. Do picia, szczególnie w nocy, podajemy niesłodzone napoje, a w ciągu dnia po posiłkach zawierających cukier myjemy zęby.

Próchnica atakuje

Dziecko karmione piersią jest znacznie mniej narażone na zachorowanie na próchnicę butelkową.

To choroba, która atakuje niemowlaki i zdarza się, że już mając 1–1,5 roku dziecko potrzebuje pomocy stomatologa. Próchnica butelkowa pojawia się, gdy np. pozwalamy dziecku długo ssać butelkę lub z nią zasypiać, czy też podajemy tzw. słodkie smoczki. Próchnica to uszkodzenie szkliva zęba spowodowane działaniem bakterii próchnicotwórczych. Bakterie te wzrastają w płycie nazębnej (miękkim osadzie na zębie) i wytwarzają kwasy. One zaś niszczą szklivo, wypłukując z niego wapń.

Higiena jamy ustnej niemowlaka

Aby nasze dziecko nie miało problemów z zębami, należy już od początku dbać o higienę jego jamy ustnej. Oczyszczajmy mu wnętrze buzi gazikiem zanurzonym w przegotowanej wodzie lub niesłodzonym rumianku i przeciągnijmy delikatnie po powierzchni dziąsła dziecka. Pierwsze ząbki należy myć szczoteczką dostosowaną do wieku dziecka – są także specjalnie przygotowane dla niemowlaków. Nie używamy pasty, wystarczy zamoczyć szczoteczkę w wodzie lub rumianku (niesłodkim). Należy pamiętać o oczyszczaniu każdej powierzchni zębów – z boku, od tyłu, od strony języka i podniebienia. Można też delikatnie przeciągnąć szczoteczką po języku wymiatającym ruchem na zewnątrz.

Groźne bakterie

Dziecko przychodzi na świat z jałową jamą ustną. Nie ma w niej bakterii ani tych działających korzystnie, ani patologicznych. Jama ustna dorosłych to z kolei prawdziwa bomba bakteriologiczna, zawierająca bakterie beztlenowe, próchnicotwórcze i wiele, wiele innych. Aby nie „kolonizować” jamy ustnej dziecka, należy unikać całowania go w usta. Niedopuszczalne jest obлизywanie smoczka i podawanie go dziecku czy próbowanie mleka prosto z jego butelki.

Kiedy powinien pojawić się pierwszy ząb?

Najlepiej, gdy zęby u dziecka pojawiają się w górnej granicy normy. Im dłużej bowiem pozostają w kości, tym będą

mocniejsze i mniej podatne na próchnicę (bo tym dłużej pobierają substancje odżywcze i mineralizują się). Jeśli do pierwszego roku życia dziecka pojawi się pierwszy ząb, nie ma powodu do obaw. Jeśli z kolei zęby pojawią się wcześniej – około 3–4 miesiąca życia, wcześniej trzeba będzie szukać porady stomatologa.

Pierwsza wizyta u dentysty

Warto przyjść na konsultację do dentysty w okolicach końca pierwszego roku życia dziecka. Lekarz sprawdzi, czy maluch przypadkiem nie ma początków próchnicy butelkowej.

Mocny ząb, czyli jaki?

Zdrowe i ładne zęby to nie tylko kwestia ich wyglądu, ale także mineralizacji, prawidłowej twardości i struktury tkanek, kształtu zębów, ich ustawienia w szczęce, tendencji do wad zgryzu.

Należy pamiętać o zapobieganiu wadom zgryzu, ponieważ dobry zgryz to zdrowe zęby i przyzębie. Zadbajmy o prawidłowe ułożenie dziecka w łóżeczku. Głowa dziecka powinna być uniesiona delikatnie w stosunku do podłoża na przykład poprzez wsunięcie sztywnego klina pomiędzy materacyk a stelaż mebla. Nie należy podkładać pod główkę sztywnych poduszek. Głowa powinna spoczywać względnie płasko na materacyku. Zmieniajmy także położenie samego łóżeczka, aby czaszka rozwijała się symetrycznie. Pilnujmy, aby dzieci nie podkładały dłoni pod policzki w czasie snu, gdyż może to spowodować powstawanie wad z grupy zgryzów krzyżowych. Jeżeli dziecko ma silny odruch ssania i potrzebuje smoczka uspokajającego pomiędzy karmieniami, to wybieramy smoczki z grupy anatomicznych, czyli dopasowanych do kształtu jamy ustnej (np. smoczki firmy NUK). Ssanie prawidłowego smoczka jest mniej szkodliwe niż ssanie palca. Najzdrowsze dla rozwoju jest karmienie naturalne, ale jeżeli jest to z jakiegoś powodu niemożliwe, to postarajmy się o odpowiedni dobór kształtu smoczka. Karmiąc dziecko trzymajmy je w pozycji uniesionej, nie opierajmy butelki o twarz dziecka. Smoczek powinien mieć odpowiednią dziurkę, aby mleko nie wypływało zbyt

szybko i czas karmienia był zbliżony do czasu, które niemowlę spędziłoby przy piersi.

Obserwujmy tor oddychania. Oddychanie przez usta, nawykowe bądź spowodowane przerostem tak zwanego trzeciego migdałka, często prowadzi do powstawania wad z grupy zgryzów otwartych. Równie szkodliwe jest tłoczenie języka pomiędzy zęby.

Elektryczna czy tradycyjna?

Nie ważny jest rodzaj szczoteczki, tylko to, aby ząb był dobrze oczyszczony. Trzeba jednak pamiętać o dostosowaniu właściwej końcówki do wieku dziecka i pod żadnym pozorem nie stosować tej samej końcówki dla różnych członków rodziny. Kontrolujmy też, jak dziecko myje zęby. Powinno się też delikatnie nitkować przestrzenie międzyczębowe, bo tam nie dotrze żadna szczoteczka. Najlepiej, kiedy mama nauczy się, jak to robić, u dentysty. Nie można wkładać nitki zbyt głęboko, aby nie kaleczyć dziąsła. Myjmy ząbki 3 razy dziennie i każdorazowo po spożywaniu słodczy.

■ Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska

fot. Mariusz Szacho / Photopass (str. 14),
Maciej Wieczorek (str. 15)

