

U kobiet w ciąży wzrasta ryzyko rozwoju:

1. choroby próchnicowej zębów
2. nadżerek szkliwa
3. zapalenia dziąseł i przyzębia

Jest to konsekwencją:

- a) zmiany nawyków żywieniowych
- b) towarzyszących nudności i wymiotów
- c) zmian hormonalnych w organizmie przyszłej matki



Czy wiesz, że ...

Właściwa higiena jamy ustnej jest niezwykle istotna dla kobiet w ciąży, ponieważ stan zdrowia jamy ustnej przyszłej mamy bezpośrednio wpływa na zdrowie jej dziecka !

Co robić by zachować zdrowe zęby podczas ciąży?

- ✓ regularnie odwiedzać stomatologa, już od pierwszych tygodni ciąży
- ✓ stosować odpowiednią szczoteczkę (z miękkim włosiem) i pastę do mycia zębów
- ✓ szczotkować zęby odpowiednią techniką (ruchy wymiatające)
- ✓ stosować nitkę dentystyczną do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych
- ✓ stosować odpowiednią płukankę do jamy ustnej (w zależności od wskazań)
- ✓ stosować zbalansowaną dietę

W pierwszych latach życia dziecka kształtują się jego nawyki higieniczne. Im wcześniej nauczymy dziecko właściwego dbania o stan jamy ustnej, tym chętniej będzie ono robiło to samodzielnie w przyszłości !

Jak dbać o higienę jamy ustnej dzieci?

Bezzębne dziąsła przemywać jałowym gazikiem zwilżonym w letniej, przegotowanej wodzie lub naparze z rumianku

Naukę szczotkowania zębów rozpocząć, gdy dziecko ma 1,5 roku życia.

- początkowo bez użycia pasty
- od ok. 3-4 roku życia (gdy dziecko nie połyka pasty) pastą o obniżonym stężeniu fluoru

METODA SZCZOTKOWANIA

Powierzchnia wargowa zębów: ruchy okrężne

Powierzchnia zębów od strony języka i

podniebienia: ruchy wymiatające

Powierzchnia żująca zębów bocznych: ruchy szorujące

Należy używać szczoteczek i past odpowiednich dla stosownych grup wiekowych dzieci.

Zalecenia dla rodzica:



- ✓ kontroluj skuteczność szczotkowania dziecka
- ✓ daj dobry przykład
- ✓ szczotkuj zęby razem z dzieckiem
- ✓ spraw, by mycie zębów stało się dobrą zabawą
- ✓ przyzwyczajaj dziecko do wizyt u stomatologa