



Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca

POLSKA MÓWI
#aaa

ZDAŻYĆ PRZED PRÓCHNICĄ

Jak dbać o zdrowy uśmiech
dzieci w wieku 0–3 lat



PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej





**WSPÓLNIE
ZBUDUJMY
ZDROWE,
UŚMIECHNIĘTE
SPOŁECZEŃSTWO
OD PODSTAW!**

O zdrowie jamy ustnej dziecka należy zadbać jeszcze przed jego narodzinami. To ważne zadanie dla rodziców i opiekunów, ale nie bez znaczenia jest również ich własne zdrowie. Podobnie istotny jest czas od narodzin dziecka do 3. roku życia. Wyłącznie sprawdzona wiedza, konsekwencja oraz świadomość zagrożeń pomogą ZDAŹYĆ PRZED PRÓCHNICĄ.

Zaniedbanie właściwiej higieny, profilaktyki czy diety stanowi podstawowy czynnik ryzyka wystąpienia choroby próchnicowej. Wedle najnowszej literatury i doniesień naukowych, choroby jamy ustnej mogą mieć również wpływ na występowanie i rozwój chorób ogólnych.

PRZYGOTOWANIE
I KONSULTACJA
MERYTORYCZNA

Prof. Dorota Olczak-Kowalczyk
Prof. Urszula Kaczmarek
Prof. Joanna Szczepańska
Lek. dent. Angelika Kobylińska

Na podstawie: stanowiska polskich ekspertów. Zobacz więcej na www.leczywymleczaki.pl

JAK SKUTECZNIE UCHRONIĆ DZIECKO PRZED PRÓCHNICĄ?

Opóźniamy zasiedlanie jamy ustnej dziecka przez bakterie

Bakterie próchnicotwórcze pojawiają się już w bezzębnej jamie ustnej dziecka. Nie biorą się znikąd – najczęściej przenoszone są przez najbliższych, którzy zapominają o własnym zdrowiu jamy ustnej oraz elementarnych zasadach higieny. Dzieci – nawet tych najbardziej kochanych – nie całujemy w usta, nie oblizujemy ich sztuczków oraz smoczków!



Wyrzynające się zęby, to już zęby!

Choć są małe i nie przypominają dorosłych, zęby mleczne, nawet te dopiero wyrzynające się to już zęby i trzeba o nie dbać. Rodzice powinni pamiętać o:

- oczyszczaniu zębów po karmieniu przed snem i w nocy,
- stopniowym ograniczaniu karmienia piersią (i butelką) bezpośrednio przed snem i w nocy,
- przyzwyczajaniu dziecka do zaspokajania pragnienia w nocy wodą,
- wprowadzaniu pokarmów coraz mniej rozdrabnianych wraz z pojawianiem się zębów.

Cukier szkodzi mleczakom

Maluchy są wystarczająco słodkie, nie trzeba ich dosładzać. Rodzice oraz opiekunowie powinni unikać dodawania cukru do pokarmów i napojów podawanych dziecku, zwłaszcza w pierwszych dwóch latach życia.

Warzywa zamiast soków

Najlepsza dla zdrowia, szczególnie młodego człowieka jest woda. Doskonale wiemy, że raz zasmakowany przez dziecko soczek, będzie przez niego wymuszany w przyszłości wielokrotnie. Starajmy się jednak ograniczać częstość podawania dziecku soków owocowych na korzyść warzyw i świeżych owoców.

Zęby myjemy pastą

Dla zachowania zdrowia zębów mlecznych zalecane jest stosowanie pasty do zębów z fluorem podczas szczotkowania zębów dziecka. Rekomenduje się użycie pasty fluorkowej: do 3. r.ż. – ziarno ryżu 1000 ppm, 3–6 lat, w zależności od poziomu ryzyka próchnicy – 1000–1450 ppm F w ilości ziarna grochu.

Do dentysty już w 6. miesiącu życia

Istotnym elementem zapobiegania próchnicy są regularne wizyty kontrolne dziecka w gabinecie stomatologicznym. Pierwsza wizyta powinna się odbyć między 6 a 12. miesiącem życia dziecka. Pojawienie się dziecka w gabinecie pozwala lekarzowi podjąć decyzję o zasadności wykonywania niezbędnych zabiegów profilaktycznych.

RODZICU, PAMIĘTAJ!

- Prawie dwuipółkrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy podajemy dziecku pokarmy zawierające cukier stołowy (sacharozę).
- Ponad dwukrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy karmimy dziecko butelką przed snem lub w nocy po ukończeniu przez dziecko 12. miesiąca życia.
- Prawie półtorakrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy karmimy dziecko piersią przed snem lub w nocy po ukończeniu przez dziecko 12. miesiąca życia.
- Ok. 1/3 dzieci zasypia podczas karmienia piersią lub butelką nawet po ukończeniu 12. miesiąca życia.



FILARY PROFILAKTYKI STOMATOLOGICZNEJ

Niezbędnymi elementami zapobiegania chorobie próchnicowej dzieci są:

- regularne i zgodne z zasadami wykonywanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej
- regularne wizyty u dentysty połączone z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych
- właściwe nawyki dietetyczne

Kiedy pierwsza wizyta u lekarza dentysty?

Pierwsza wizyta dziecka w gabinecie powinna się odbyć między 6 a 12. miesiącem życia dziecka. Pojawienie się dziecka w gabinecie pozwala lekarzowi podjąć decyzję o zasadności wykonywania niezbędnych zabiegów profilaktycznych.



NARZĘDZIA SKUTECZNEJ HIGIENY JAMY USTNEJ

Szczoteczka

Szczoteczka do zębów jest podstawowym narzędziem higieny jamy ustnej. Ważne, aby była dopasowana do wielkości jamy ustnej, jak i wielkości uzębienia. Najważniejsza jest jednak właściwa technika oczyszczania zębów, dlatego tak ważna jest dopasowanie jej do rodzaju używanych szczotek – manualnych czy elektrycznych.

Pasta do zębów

Pasta z fluorem jednym z fundamentów walki z próchnicą. Właściwie od „pierwszego zęba” zawartość fluorków powinna wynosić 1000 ppm. Zęby myjemy co najmniej 2 razy dziennie, najlepiej po każdym słodkim posiłku czy przekąsce.

Nić dentystyczna

Regularne nitkowanie przestrzeni międzyzębowych pozwala znacznie dokładniej usunąć resztki pożywienia i uniknąć próchnicy powierzchniowych. Podczas nitkowania należy unikać ruchów, które mogą okaleczyć brodawki międzyzębowe.

Irygator

Doskonałe uzupełnienie codziennej higieny jamy ustnej nie stanowi jednak alternatywy dla nici, wykałaczek lub szczoteczek międzyzębowych. Irygator pomoże w czyszczeniu trudno dostępnych przestrzeni w jamie ustnej. Jest szczególnie przydatny na etapie uzębienia stałego oraz u użytkowników aparatów ortodontycznych.

Guma do żucia

Guma do żucia bez cukru po posiłku zapobiega demineralizacji i promuje remineralizację. Zwiększa: wydzielanie śliny, jej pH, stężenie wapnia i fosforanów, wspomaga rozpuszczanie i usuwanie resztek pokarmowych, odświeża oddech. Czas higienicznego żucia gumy wynosi do 10 minut trzy razy w ciągu dnia (> 4. roku życia). Początkowo dziecko powinno żuć gumę pod kontrolą rodzica lub opiekuna



Dlaczego warto dbać o zęby mleczne?

- Zaniedbanie tzw. mleczaków, to najkrótsza droga do poważnych problemów z zębami stałymi.
- Wszystko zaczyna się od zębów mlecznych. W okresie ich wyrzynania kształtują się profilaktyczne, higieniczne i dietetyczne nawyki dzieci, rodziców oraz opiekunów, które mają niebagatelne znaczenie dla późniejszego zdrowia dziecka.
- W Polsce próchnica diagnozowana jest u ponad 50 proc. dzieci w wieku 3 lat, co czwarte dziecko nigdy nie było u dentysty, młodzież wkracza w dorosłość z próchnicą obejmującą średnio 8 zębów.

Jaką pastę wybrać dla dziecka?

- U dzieci poniżej 6. roku życia jedyną formą profilaktyki domowej jest szczotkowanie zębów pastą z fluorem.
- Na opakowaniach i etykietach szukaj ciągów liczbowo-znakowych np. 1000 ppm F, 1450 ppm F. Wskaźnik PPM, to „parts per milion”, czyli liczba cząsteczek danej substancji na milion cząsteczek ogółu. W przypadku past do zębów ten wskaźnik (F to fluorek) odpowie na nasze pytanie o zawartość fluorków.
- Dowody naukowe wskazują na korzyści wynikające ze stosowania past do zębów zawierających 1000 ppm F i więcej w zapobieganiu próchnicy zębów.

Amerykańskie Towarzystwo Stomatologiczne zaleca używanie pasty z fluorem (1000 ppm F) w ilości śladowej (ang. smear) od wyrżnięcia pierwszego zęba do wieku 3 lat, a następnie w wieku 3–6 lat w ilości ziarna grochu. Pasta fluorkowa w ilości ziarnka grochu (kiedyś były takie zalecenia) dla dzieci 0–2 jest zbyt duża!

Do 8. roku życia zęby dziecka myje rodzic

Zgodnie z badaniami ankietowymi przeprowadzonymi w Polsce, zbyt dużą ilość pasty do zębów nakłada 80% opiekunów dzieci do 2. roku życia i 75% opiekunów dzieci w wieku 2–6 lat. Rodzice nie różnicują także ilości nakładanej pasty do zębów w zależności od zawartości fluoru.





TATO, ZOSTAŃ STRAŻNIKIEM DOMOWEGO UŚMIECHU!

Mamy mają wiele ważnych zadań do wypełnienia. To na nich spoczywa ciężar macierzyństwa, a jeszcze wcześniej, to one zmagają się ze wszystkimi troskami ciąży. Ojcowie dzielnie im asystują, ale z pewnością mogą na siebie wziąć odpowiedzialność za zdrowy uśmiech rodziny. Jako STRAŻNICY DOMOWEGO UŚMIECHU powinni:

- Motywować ciężarne do dbania o zęby w czasie ciąży
- Motywować ciężarne do regularnych wizyt u lekarza dentystry
- Dostarczać wiedzę w zakresie zdrowia jamy ustnej matki i dziecka (np. wydrukować ten poradnik)
- Skompletować zestaw do higieny jamy ustnej dla dziecka
- Pilnować wizyt ciężarnej u dentystry
- Umówić pierwszą wizytę u dentystry dziecka i regularnie planować następne
- Dbać o regularną i właściwą higienę jamy ustnej dziecka
- Przypominać o podstawowych zasadach żywieniowych

ZANIM POJAWIĄ SIĘ ZĄBKI — JAK DBAĆ O HIGIENĘ

Pielęgnacja jamy ustnej powinna być rozpoczęta w pierwszych miesiącach życia dziecka. Rodzice powinni regularnie oczyszczać błonę śluzową i waty dziąsłowe już od wczesnego okresu niemowlęcego — codziennie wieczorem przed położeniem dziecka spać. Celem zabiegów higienicznych w tym okresie jest utrzymanie jamy ustnej w czystości oraz przyzwyczajanie dziecka do manipulacji w jamie ustnej. Zabiegi te można wykonywać specjalnymi akcesoriami dla niemowląt nawijanymi lub nakładanymi na palec wskazujący takimi jak: kawałek gazy lub bawełniana chusteczka, gumowa lub silikonowa szczoteczka lub specjalny napałek z mikrofibry.

10 FAKTÓW DOTYCZĄCYCH DIETY PIERWSZYCH 2 LAT ŻYCIA DZIECKA

- 1.** Karmienie wyłącznie mlekiem kobiecym przez pierwsze sześć miesięcy życia i prawidłowa suplementacja witaminy D zapewniają dostarczenie wszystkich składników niezbędnych dla procesu formowania i mineralizacji związków zębów.
- 2.** Nie ma przeciwwskazań do kontynuowania karmienia piersią po ukończeniu przez dziecko 12 miesięcy. Jednak długotrwałe i nocne karmienie piersią jest czynnikiem ryzyka próchnicy wczesnego dzieciństwa.
- 3.** Próchnicotwórcze są także mieszanki dla niemowląt, w stopniu większym niż mleko kobiece, nawet niezawierające sacharozy.
- 4.** W drugim półroczu życia dziecka rozpoczyna się wyrzynanie zębów mlecznych. Jako pierwsze pojawiają się zwykle zęby przednie dolne, następnie przednie górne.

- 5.** Zęby przednie dolne wyrzynają się najczęściej między 9 a 10, natomiast przednie górne między 11 a 12. miesiącem życia dziecka
- 6.** W czasie ssania piersi lub smoczka nakładanego na butelkę język izoluje zęby dolne od pokarmu, natomiast zęby przednie górne znajdują się na drodze jego przepływu.
- 7.** Utracie minerałów ze szkliwa i próchnicy zębów sprzyja nie tylko nieoczyszczanie powierzchni zębów z resztek pokarmu, ale także zbyt częste i nadmiernie długie karmienie dziecka lub karmienie przed snem (również przed drzemką w ciągu dnia) oraz w nocy, kiedy ilość wydzielanej śliny jest mniejsza niż w ciągu dnia. Za nadmiernie długie karmienie piersią uznaje się sytuację, w której dziecko posiadające już zęby, ze względu na możliwość kontaktu z matką, przedłuża ssanie piersi, pomimo że jest syte.

- 8.** Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci i innych towarzystw naukowych po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia (nie później niż w 26. tygodniu życia) wprowadza się stopniowo pokarmy uzupełniające, bezmleczne (w wieku 9–24 miesięcy dzieci częściowo karmione piersią nie powinny otrzymywać więcej niż 3 posiłki uzupełniające i 1–2 przekąski, a żywione sztucznie nie więcej niż 5 posiłków oraz 1–2 przekąski).
- 9.** Pod koniec pierwszego roku życia dziecko powinno otrzymywać maksymalnie 3 posiłki mleczne. Jako przekąski rekomendowane są warzywa, owoce i chleb.
- 10.** Po ukończeniu drugiego roku życia korzystne jest spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia, unikanie dodatkowych przekąsek i zachowanie co najmniej 2-godzinnych przerw między posiłkami, aby umożliwić ślinie neutralizację kwasów oraz naprawę szkliwa.

PODSTAWOWA ZASADA DIETETYCZNA

W pierwszych dwóch latach życia dziecka nie zaleca się dodawania cukru do posiłków i przekąsek, również cukrów naturalnych w postaci syropów owocowych lub miodu. Uchronienie dziecka od smaku cukru korzystnie wpłynie na jego zdrowie ogólne i uzębienie, ale co nie mniej istotne, ułatwi kształtowanie korzystnych dla zdrowia preferencji smakowych.

DIETETYCZNE NAWYKI, KTÓRE CHRONIĄ DZIECI PRZED PRÓCHNICĄ

WIEK DZIECKA: 0–12 miesięcy

- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne stosowane tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- przed snem, drzemką lub w trakcie snu pojenie tylko wodą,
- nie zanurzamy smoczka w słodkiej substancji,
- wprowadzamy karmienie z kubka po 6. miesiącu życia,
- odstawiamy karmienie z butelki w 12–18. miesiącu,
- unikamy stałego stosowania kubka nie-kapka,
- unikamy podawania próchnicotwórczych przekąsek między posiłkami,
- wprowadzamy odpowiednie niepróchnicotwórcze przekąski.

WIEK DZIECKA: 13–24 miesiące

- ograniczamy częstość i czas karmienia piersią,
- nie karmimy przed snem i w nocy,
- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- odstawiamy karmienie z butelki po 12. miesiącu życia,
- nie zanurzamy smoczka w słodkiej substancji,
- w nocy i przed snem nie podajemy napojów innych niż woda,
- wody smakowe oraz słodzone płyny i pokarmy płynne oraz napoje gazowane są nie-wskazane,
- nie przekraczamy zalecanej ilości soków owocowych i podajemy je dziecku w czasie posiłku,
- napoje podajemy w kubku (unikamy stałego stosowania kubka nie-kapka),
- wprowadzamy pokarmy coraz mniej rozdrobnione, unikamy pokarmów kleistych i retencyjnych,
- preferujemy spożywanie przez dziecko chrupiących, surowych owoców i warzyw,
- przestrzegamy zaleceń dotyczących liczby posiłków,
- regularnie i zgodnie z zasadami wykonujemy zabiegi higieniczne w jamie ustnej.

WIEK DZIECKA: po ukończeniu 2. roku życia

- spożywamy posiłki o regularnych porach dnia, unikamy przekąsek i zachowujemy odpowiednią długość przerw między posiłkami,
- ograniczamy spożywanie wysokorafinowanych pokarmów kariogennych na korzyść mniej kariogennych, niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste),
- promujemy pokarmy o konsystencji twardej, unikamy potraw papkowatych i kleistych,
- pokarmy zawierające cukier i kwasy podajemy w czasie głównych posiłków,
- kończymy posiłki spożyciem pokarmu obojętnego dla tkanek zęba, najlepiej sera twardego,
- eliminujemy z diety napoje gazowane i słodzone,
- ograniczamy spożycie soków owocowych na korzyść spożywania owoców; pijemy mleko i wodę niegazowaną,
- rezerwujemy spożywanie słodczy i słodkich napojów na „specjalne okazje”; nie przetrzymujemy pokarmów/płynów kariogennych w jamie ustnej, napoje słodzone pijemy przez słomkę,
- stosujemy substytuty cukru, zwłaszcza ksylitol,
- po ukończeniu 4. roku życia korzystne jest żucie bezcukrowej gumy przez krótki czas po posiłku.



Gryzienie — czynność, o której trzeba pamiętać

Odpowiednio wykształcona zdolność odgryzania i żucia pokarmów jest jednym z czynników warunkujących prawidłowy wzrost szczęki i żuchwy. W ciągu dwóch pierwszych lat życia, wraz z wyrzynaniem się kolejnych zębów mlecznych, dziecko powinno wykształcić umiejętność gryzienia. Stopniowo wyciszeniu ulega natomiast odruch ssania. Eksperci zalecają, aby po ukończeniu 6. miesiąca wprowadzać pokarmy coraz mniej rozdrobnione i nie podawać pokarmów i płynów przez butelkę ze smoczką.

CO POWINNY GRYŻĆ DZIECI?

- produkty zawierające błonnik,
- produkty mleczne, zwłaszcza twarde sery
- produkty bogate w białko.



SŁODZONE I GAZOWANE — JAK NAPOJE NISZCZĄ ZĘBY

W szklance napoju typu „cola” znajduje się ok. 5 łyżeczek cukru, w takiej samej ilości lemoniady ok. 3 łyżeczek. To już samo w sobie zabójstwo dla organizmu. Oranżady i napoje typu cola zawierają około 10 g cukru dodanego w 100 ml, lemoniada około 6 g. Puszka gazowanego napoju słodzonego o objętości 355 ml zawiera do 40 gramów (około 8 łyżeczek) cukru! Co gorsza, napoje gazowane zawierają dodatkowo kwasy: głównie cytrynowy, jabłkowy, węglowy, kwas ortofosforowy oraz jako antyutleniacz — kwas askorbinowy, przyczyniające się dodatkowo do erozji szkliwa. Utrata minerałów szkliwa rozpoczyna się przy obniżeniu pH płytki nazębnej do około 5,5, erozja szkliwa ma miejsce przy pH 4,5.

SOK CZY WODA? WODA!

Soki mogą być wprowadzane do diety niemowląt karmionych piersią nie wcześniej niż w 7. miesiącu życia, a u dzieci karmionych sztucznie po ukończeniu 4. miesiąca. Dla dzieci po ukończeniu 6. miesiąca życia i młodzieży najlepszym płynem zaspokajającym pragnienie jest woda — niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa. Spożywanie soków owocowych i napojów słodzonych sprzyja próchnicy.





Owoc zamiast soku

Warto zachęcać dzieci do spożywania świeżych owoców zamiast soków. Spożywanie napojów słodzonych, również napojów owocowych, jest niekorzystne dla zdrowia (100% sok owocowy zawiera głównie naturalną fruktozę i glukozę, natomiast słodzone napoje – sacharozę i syrop kukurydziany).

ZALECENIA EKSPERTÓW

- soki mogą być wprowadzane do diety niemowląt karmionych piersią nie wcześniej niż w 7. m.ż., a u dzieci karmionych sztucznie po ukończeniu 4. m.ż.,
- soki należy podawać łyżeczką i unikać ich podawania przed snem i w nocy,
- ilość soków wypijanych w ciągu dnia powinna być limitowana i nie powinna przekraczać 150 ml, przy czym soki i owoce liczone są w jednej racji pokarmowej, z preferencją większego udziału świeżych owoców,
- dzieci w wieku od 1 do 6 lat powinny pić nie więcej niż 200 ml soku dziennie, a w wieku od 7 do 18 lat – 240–360 ml,
- należy unikać picia soków i spożywania między posiłkami kwaśnych warzyw i owoców, np. kiszonych ogórków, owoców cytrusowych. Mogą one być konsumowane wyłącznie w czasie posiłków.

KARMIENIE PIERSIĄ A PRÓCHNICA

Korzyści zdrowotne karmienia naturalnego niemowląt są niezaprzeczalne i lekarze dentyści nie mają co do tego absolutnie żadnych wątpliwości. Nie można jednak przymknąć oka na fakt, że takie karmienie – bez pamiętania o podstawowych zasadach profilaktyki – może prowadzić do wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa.

FAKT 1. Karmienie wyłącznie mlekiem kobiecym jest zalecane przez pierwsze 6 miesięcy życia. Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia, od drugiego półrocza życia dzieci powinny otrzymywać posiłki uzupełniające (w 6–8. m.ż. 2–3 posiłki, a w 9–24. m.ż. – 3–4 posiłki i 1–2 przekąski, np. cząstka warzywa lub owocu, kawałek chleba) oraz pokarmy stałe, coraz mniej rozdrobnione. W drugim półroczu życia dziecko nabywa bowiem umiejętności gryzienia. Wrodzony odruch ssania powinien zanikać między 12. a 18. miesiącem życia, a umiejętność gryzienia ukształtować się do 24. miesiąca życia. W diecie niemowląt należy unikać soli i cukru.

FAKT 2. Eksperci zalecają karmienie piersią po ukończeniu przez dziecko 12. miesiąca życia, jeśli będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Należy jednak pamiętać, że karmienie piersią dziecka po ukończeniu 12. miesiąca życia siedmiokrotnie lub częściej w ciągu doby jest czynnikiem ryzyka próchnicy wczesnego dzieciństwa.

FAKT 3. Karmienie (również naturalne) przed snem jest uważane za jeden z bardziej próchicotwórczych procesów. W sytuacji zmniejszonego wydzielania śliny, co ma miejsce w czasie snu i w przypadku częstego i długotrwałego narażenia zębów na działanie kwasów bakteryjnych, jego naprawa (remineralizacja) jest niewystarczająca.

FAKT 4. Mleko ludzkie, podobnie jak mleko krowie, zawiera cukier laktozę. Cukier ten posiada wprawdzie niższy potencjał próchnicotwórczy w porównaniu z sacharozą, ale jest także przetwarzany przez bakterie na kwasy.

FAKT 5. Badania kliniczne wskazują na związek karmienia piersią przy obecności zębów w jamie ustnej dziecka z występowaniem próchnicy wczesnego dzieciństwa. Karmienie piersią dziecka do 24. miesiąca życia lub powyżej może zwiększać częstość występowania jej ciężkiej postaci.



Tego unikaj:

- karmienie bezpośrednio przez snem (także drzemką w ciągu dnia),
- karmienie w nocy bez oczyszczenia powierzchni zębów,
- podawanie dziecku słodzonych produktów.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA JAMY USTNEJ

(ang. WOHD, World Oral Health Day)

Zakochani mają Walentynki, miłośnicy dyń z oczami – Halloween. Swoje święta mają fani czekolady, kotów, a nawet kapeluszy. Świetnie, każda okazja do chwili radości jest dobra. Dlaczego więc nie świętować dnia „zdrowych zębów”?

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (ang. WOHD, World Oral Health Day) – najważniejsze święto stomatologiczne, obchodzone 20 marca, którego głównym celem jest upowszechnianie wiedzy o znaczeniu zdrowia jamy ustnej, także w kontekście ekonomicznym oraz promowanie profilaktyki. Wydarzenie w 2007 roku ustanowiła Światowa Federacja Dentystyczna FDI. W ramach obchodów na całym świecie podejmowane są inicjatywy oraz akcje przypominające, że zdrowe zęby to podstawa zdrowia ogólnego.

Wejdź na www.polskamowiaaa.pl i zarejestruj swoją inicjatywę. Pokaż jak Ty świętujesz Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej!

JAK WŁĄCZYĆ SIĘ W KAMPANIĘ POLSKA MÓWI #AAA I OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA JAMY USTNEJ?



**Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej**

20 marca

POLSKA MÓWI
#aaa

Jestem **RODZICEM**

Porozmawiaj (pierwszy raz lub kolejny) ze swoim dzieckiem, wyjaśnij mu, że jeżeli będzie dbał o zęby – również te mleczne – dłużej zachowa piękny uśmiech. Pokaż mu, jak prawidłowo myć zęby, wybierz się wspólnie z nim do gabinetu stomatologicznego, gdzie lekarz, bądź higienistka nauczy odpowiedniej techniki szczotkowania i pomoże dobrać odpowiednie produkty. W sklepu nie wybierajcie oczami – czytajcie etykiety. Dobra pasta to taka, która zawiera odpowiednie dla wieku stężenie fluorków. Twoje dziecko uwielbia gry? Pokaż mu tę, w której wcieli się w rolę dentysty lub pacjenta – w mobilnych sklepach internetowych jest ich bez liku. Przekonaj malucha, że woda jest dużo lepsza niż kolorowe napoje w puszkach. Wy tłumacz mu dlaczego kolejny baton nie jest dobrym pomysłem. „Nie, bo nie” – to nie jest dobra argumentacja. Zaprowadź go do gabinetu stomatologicznego. Pamiętaj, przykład idzie z góry.

Jestem **WYCHOWAWCĄ, NAUCZYCIELEM**

Odwiedź polskamowiaaa.pl, pobierz niezbędne materiały edukacyjne (bliżej 20 marca będzie ich więcej), zaproponuj dzieciom wspólny projekt w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej. Może to być pogadanka, wizyta dentystry lub higienistki. Ostrzegaj przed słodzonymi napojami! Pokaż ogólnodostępne w internecie obrazy, które uzmysławiają ilość cukru w napojach słodzonych, sokach, płatkach śniadaniowych, a nawet w ketchupie. Zorganizuj konkurs na najlepszy plakat czy quiz. Zainspiruj dziennikarzy ze szkolnej gazetki lub radiowęzła, aby w marcowym wydaniu/programie nie zabrakło informacji o Światowym Dniu Zdrowia Jamy Ustnej. Nie przegap tego dnia w programie wychowawczo-edukacyjnym.

Jestem **POLITYKIEM, URZĘDNIKIEM**

Wesprzyj lokalnie kampanię, przekaż informację o obchodach do wydziałów edukacji lub bezpośrednio do szkół i przedszkoli. Upowszechnij materiały edukacyjne w urzędach oraz instytucjach. Przekaż dowolną kwotę na lokalne inicjatywy związane z promocją zdrowia jamy ustnej, zorganizuj konkurs z cenną nagrodą, zastanów się jak poprawić poziom opieki stomatologicznej w twoim województwie, powiecie, mieście czy gminie. Zorganizuj debatę ekspertów, zachęć media do zainteresowania się kampanią. Zamień cukierki w twoim gabinecie na owoce lub warzywa. Zarejestruj inicjatywę na polskamowiaaa.pl.

Jestem **LEKARZEM DENTYSTĄ, LEKARZEM
INNEJ SPECJALNOŚCI/ASYSTENTKĄ/
PIEŁĘGNIARKĄ**

Zastanów się zanim zrobisz promocję na wybielanie czy bezpłatny przegląd. Z pewnością możesz zrobić więcej dla lokalnej społeczności. Zapytaj w pobliskim przedszkolu lub szkole, czy nie potrzebują lekcji o zdrowiu jamy ustnej, zadzwoń do znajomego dziennikarza, aby napisał tekst lub nakręcił wideo z twojego projektu, zaproś na przegląd sportowców z lokalnego klubu. Przekaż pacjentom niezbędne informacje o podstawowej profilaktyce zdrowia jamy ustnej, wręcz ulotki, zachęć do odwiedzenia polskamowiaaa.pl oraz leczymymleczaki.pl.

Jestem **PACJENTEM**

Niezależnie od wieku – odwiedź swojego lekarza dentystę. Poproś go o fachowy instruktaż higieny jamy ustnej – nawet jeżeli wydaje ci się, że dobrze myjesz zęby pozwól, aby zweryfikował to ekspert. Uważnie wsłuchaj się w to, co mówi higienistka zatrudniona w gabinecie. Wymień szczoteczkę na nową, nitkuj zęby, płucz płukanką, żuj bezcukrową gumę po posiłku. Poświęć chwilę, aby dowiedzieć się do czego służy irygator. Udostępnij naszą akcję na swoim profilu w mediach społecznościowych. Zamień słodzone napoje na wodę. Jedz warzywa! Pamiętaj, że zdrowie zaczyna się w jamie ustnej.

Główny Partner Medialny



Partnerzy medialni



Patronat Honorowy



Główny Partner



Gold Partner



Partnerzy



Leczmy mleczaki!

Nieleczone zęby mleczne bołą tak samo
jak zęby stałe. Od stanu mleczaków zależy,
jakię wyrosną dziecku zęby stałe.



PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej



www.leczymymleczaki.pl