

SKRB ZA ZDRAVE ZOBE

MALEGA OTROKA

Z ROKO V ROKI ZA ZDRAV NASMEH NAŠIH OTROK

ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA





Skrb za zdrave zobe otroka je starševska odgovornost.
Za mlečne zobe svojega otroka začne nosečnica skrbeti z zdravo prehrano in zdravim načinom življenja že v času nosečnosti.
Po rojstvu je za pravilen razvoj čeljustnic in zob ključnega pomena način prehranjevanja.
Najbolj zdrava hrana in pijača za novorojenčka in dojenčka je materino mleko, najbolj idealen način hranjenja pa dojenje.
Pri uvajanju mešane hrane, ponujamo otroku hrano in pijačo po žlički oz. kozarčku in se skušamo izogniti navajanju na uporabo stekleničke.
V pripravljeno hrano in pijačo ne dodajamo sladkorjev!
Čim izraste prvi zob, moramo pri otroku začeti z umivanjem zob.
Prvi obisk pri specialistu pedontologu naj bo v drugi polovici prvega leta starosti.

Z ROKO V ROKI ZA ZDRAV NASMEH NAŠIH OTROK

Najboljša prehrana za dojenčka je materino mleko, saj je kompleksna mešanica hranil, rastnih hormonov ter bioaktivnih in drugih zaščitnih snovi. **Izključno dojenje v prvih šestih mesecih življenja zagotovi vse dojenčkove potrebe za optimalno rast, razvoj in zdravje.** Svetuje se izključno dojenje prvih šest mesecev in nadaljevanje dojenja tudi v obdobju mešane prehrane do nekje enega leta starosti.

Dojenje omogoča tesen stik med mamico in otrokom, kar zadosti otrokove potrebe po ljubezni in varnosti.

Dojenje je aktiven proces, ki pripomore k skladnemu razvoju obraza (pravilna uporaba žvekalnih mišic in jezika).



DOJENJE

V primeru, da dojenje ni možno, se svetuje črpanje materinega mleka. V kolikor tudi to ni izvedljivo, se za prehrano dojenčka priporoča uporaba industrijsko pripravljenih začetnih in nadaljevalnih mlečnih formul. Nikakor se za prehrano dojenčka ne sme uporabljati kravjega, kozjega ali kateregakoli drugega mleka živalskega ali rastlinskega izvora, saj je pokriva hranilnih potreb dojenčka.

Pri uvajanju mešane prehrane otroku ponujamo hrano in pijačo po žlički oz. kozarčku in se skušamo izogniti navajanju na stekleničko.

Pri hranjenju po steklenički pazimo, da izberemo majhno dudo, z majhno luknjico, da se bolj približamo aktivnemu delovanju mišic obraza in jezika, kot je to pri dojenju.





Izraščanje zob je normalen fiziološki proces.Zasnove za mlečne zobe se začnejo razvijati že v prvem trimesečju nosečnosti, ko dojenček razvije zasnove za mlečne zobe. Večina dojenčkov dobi svoj prvi zobek med tretjim in dvanajstim mesecem, najpogosteje okoli šestega meseca. Ponavadi izrastejo najprej spodnji sekalci oz. spodnja mlečna enka. Običajno vseh 20 mlečnih zobkov izraste do 3. leta starosti.

Med izraščanjem zob so otroci lahko boj nemirni, se bolj slinijo in se tudi ponoči pogosteje zbujajo. Nekateri imajo drisko in povišano telesno temperaturo. Povišana telesna temperatura sicer ni povezana z izraščanjem zob, pospeši pa procese presnove, zaradi tega je tudi izraščanje zob pospešeno. Prvi znaki izraščanja se lahko pokažejo že mesec ali dva preden opazimo prvi zobek. Otrok rad daje v usta prste ali trše predmete.
V ustih vidimo nabreklo dlesen, pod katero se lepo vidi krona neizraslega zoba.
Težav je konec, ko zob predre dlesen. To najlažje dosežemo tako, da otroku omogočimo grizenje trše, lahko hladne hrane (korenje) in raznih pripomočkov za žvečenje (grizala).
Večkrat na dan razbolelo dlesen masiramo z geli in balzami za lajšanje bolečin, ki jih dobimo v lekarnah.



IZRAŠČANJE ZOB



RAZVADE

Najpogostejše razvade so:

- **sesanje dude**
- **sesanje prsta**
- **sesanje spodnje ustnice**
- **vrivanje jezika med zobe pri požiranju sline**
- **drža odprtih ust**

Pri razvadah je pomemben dejavnik čas. Dlje ko neka razvada traja, večja je verjetnost njenega kvarnega vpliva na stalne zobe in čeljusti.

Do 4. leta poskusimo vse razvade odpraviti, sicer je pogostejši nepravilen razvoj čeljusti in posledično pogostejše ortodontsko zdravljenje.



Tujki v ustih, duda, prst in steklenička motijo naravno gibanje jezika in pravilen razvoj čeljustnic ter razvoj govora.

DRŽA ODPRTIH UST
Dihanje skozi nos omogoča pravilen položaj jezika v ustih, s tem tudi enakomeren pritisk na obe čeljusti. Tako se čeljusti pravilno razvijajo.

Drža odprtih ust je posledica pogostih prehladov in zamašenih dihalnih poti. Pri zamašenem nosku otrok diha skozi usta in s tem vdihava mrzel, neprečiščen zrak. Posledica tega je nov prehlad in vse skupaj se ponovi. Velikega pomena je redno čiščenje noska, kar omogoči proste nosne dihalne poti.





Tisti otroci, ki ne potešijo potrebe po sesanju z dojenjem, vztrajno iščejo nadomestilo.

Če si otroci poiščejo svoj prst, jim v zameno raje ponudimo dudo.
V nasprotnem primeru sesanje dude po šestem mesecu, ko sesalnega refleksa ni več potrebno vzdrževati, pričnemo opuščati.

Pomembno je, da je duda ortopedska, mehkejša in primerno velika otrokovi starosti.

KARIES ZGODNJEGA OTROŠTVA



Vzrok steklenične gnilobe je vsebina (sladka hrana in pijača) in podaljšana uporaba stekleničke, posebno ponoči. Posebej neprimerne so plastične, lahke stekleničke s sladko vsebino, ki jih ima otrok stalno pri sebi.
Na ta način se zobe pogosto obliva s sladko tekočino.

POSLEDICE ZOBNE GNILOBE:

- propad zobnih kron zgornjih sekalcev,
- slabo in nepopolno grizenje in žvečenje,
- bolečina, oteklina, lahko povišana telesna temperatura,
- slabši razvoj otroka,
- infekcija in propad zobnega živca,
- težko koreninsko zdravljenje,
- včasih je potrebno zob izpuliti, kar lahko povzroči več težav pri izraščanju stalnega zoba na tem mestu,
- motnje v izgovarjanju in posledično obravnava pri logopedu,
- neprimeren videz.



Navadimo otroka piti nesladkane pijače in vodo.

Vsekakor je bolje, da začne otrok čim prej piti iz kozarčka.

Sladke ali sadne pijače naj otrok pije sede (vzravnana drža)!



Glavni vzrok zobne gnilobe so zobne obloge. Na njihov nastanek najpomembneje vpliva lepljiva sladka in slana hrana, ki ostaja na zobeh.

Zobje potrebujejo počitek! Hrana naj bo v obrokih!

Ne pozabimo na škodljivost sladkih, predvsem gaziranih pijač.

Poudariti je treba, da v pripravljeno hrano in pijačo ne dodajamo sladkorjev.

Znano je, da je okus za sladko pridobljen in ne prirojen. Pitje sladkih tekočin, še posebno po steklenički, lahko namreč že zelo zgodaj po izrasti prvih mlečnih zob povzroči njihovo propadanje in s tem povezane težave.

ZELO POMEMBNA JE POGOSTOST UŽIVANJA!



ZOBNA GNILOBA



SKRBIMO ZA ZDRAVE ZOBE



Otroku umivamo zobe od prvega izraslega zoba dalje. Takoj uporabljamo zobno ščetko, ki je prilagojena starosti otroka. Za mlečne sekalce priporočamo male gumijaste zobne ščetke, mehkejše in oblikovno prilagojene velikosti čeljusti.

Od začetka vzpostavimo ritem umivanja zob - vpeljemo rutino jutranjega in večernega umivanja, da kasneje nimamo težav. Priporočamo, da otroku že pred prvim izraslim zobkom ponujate ščetko, ker se tako navaja na obred, ki ga bo spremljal celo življenje.

Ko izrasejo kočniki, preidemo na otroške ščetke. Pazimo, da imajo majhno glavo, z veliko gostih, mehkih ščetin in dolgo držalo, ki nam omogoči, da dosežemo vse kotičke v ustih.

Zobe ščetkamo vsaj dvakrat dnevno!

Svetuje se uporaba zobnih past s fluoridi, ki učinkovito pripomorejo k zaščiti pred kariesom, saj naredijo zobe bolj odporne na kislinske napade ter pospešijo ponovno nalaganje mineralov v zobno sklenino. Uporabljamo zobne paste, ki vsebujejo starosti primeren delež fluorida.

Na ščetko damo za riževo zrno paste, po 2. letu količino povečamo (grahovo zrno). Zobne paste po ščetkanju ne izpiramo, temveč samo izpljunemo, da dosežemo njen pravi učinek.

Malemu otroku najlažje očistimo zobe tako, da ga držimo v naročju, ga varno objamemo z eno roko, z drugo ščetkamo.

Pravilno ščetkanje je potegovanje ščetke od dlesni proti zobu oziroma iz rdečega na belo.

Najprej poščetkamo zobe po zunanji strani, nato po notranji strani in na koncu še grizne ploskve.

Ko je otrok malo večji, stopimo za njim pred ogledalo. Tako tudi sam najlažje opazuje pravilno tehniko ščetkanja. Lahko se tudi posedemo nasproti njega.

POZOR ŠESTICE!
Po petem letu starosti začnejo izraščati že prvi stalni kočniki - šestice. Pazimo, da zelo natančno čistimo tudi kočnike.







PRAVILNO ŠČETKANJE

DO 11. LETA POMAGAMO OTROKU PRI ŠČETKANJU STARŠI!

Zelo pomembno je, da po izrasti zob pazimo na prehrano in pijačo.
Po dopolnjenem šestem mesecu starosti so potrebe po energiji in hranilih vedno večje. zato se svetuje, da se začne uvajati mešano prehrano.
Otroku se istočasno z uvajanjem goste hrane ponudi tudi tekočina.
Nikakor niso primeren vir tekočine sladkani čaji, 100% sadni ali zelenjavni sokovi, sirupi.
Najboljši vir tekočine je voda ali nesladkani čaj.

Hrana naj bo razdeljena na pet zdravih obrokov, sestavljenih iz skupin živil, kot so:

- **krompir, riž, polenta, žitarice**
- **živila živalskega izvora**
- **ribe in ribji izdelki**
- **stročnice**
- **sadje in zelenjava**
- **maščobe in rastlinska olja**

Izogibamo se prigrizkom med obroki!



ZDRAVA PREHRANA



REDNI OBISKI PRI ZOBOZDRAVNIKU

Na prvi pregled peljemo otroka k zobozdravniku v prvem letu starosti, oziroma, ko mu izrasejo sekalci.
Kasneje naj bo otrok pregledan enkrat letno, razen če zobozdravnik oceni drugače.



ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA

Zobozdravstvena preventiva se začne v šoli za starše in nadaljuje v vrtcu, ko se prvič srečamo z vašim otrokom. Redna srečanja potekajo skozi celotno predšolsko in osnovnošolsko obdobje. Skupaj se skozi igro in motivacijo, prilagojeno otrokovi starosti, naučimo pomena skrbi za zdrave zobe, pravilne tehnike ščetkanja in osnov zdravega prehranjevanja.







Skrb za zdrave zobe našega otroka se začne že v nosečnosti.
Nosečnica s svojim zdravim načinom življenja, zdravo prehrano, rednim in natančnim ščetkanjem zob in dlesni ter rednimi obiski pri zobozdravniku naredi dobro popotnico za zdravo zobovje svojega otroka.

Ob rednem ščetkanju, zdravi prehrani, sledenju nasvetom strokovnjakov in dobrem vzgledu bodo otrokovi zobki zagotovo zdravi.



STARŠI SMO NAJBOLJŠI VZGLED

ZDRAVSTVENI DOM ZOBOZDRAVSTVENO VARSTVO
NOVA GORICA
GRADNIKOVE BRIGADE 7, 5000 NOVA GORICA

preventiva@zdzv-ng.si

Spremljajte nas na naši FB strani:
FB - ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA
Med objavami najdete tudi predavanje o skrbi za zdrave zobe malega otroka.

Priprava in grafična obdelava:
ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA
Jasmina Komel in Nelida Casarsa
Recenzija: Lijana Jurečič, dr.dent.med., spec. pedontolog
Tisk: COPIGRAF d.o.o.
Foto Špela, Brin, Matjaž in Urška: Valentin Casarsa
Foto Lan: Urška Anzeljc

KNJIŽICA JE ZA INTERNO UPORABO



ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA
APRIL, 2021

ZDRAVSTVENI DOM
Zobozdravstveno varstvo
Nova Gorica
ZOBNA PREVENTIVA