

Oralno zdravlje djece predškolske dobi

*Dječji vrtić Cvrčak Solin
Ana Markota i Nevena Mrše*

Oralno zdravlje je stanje potpunog zdravlja i normalnog funkcioniranja zubi i drugih oralnih struktura, uz izostanak dentalnog straha.

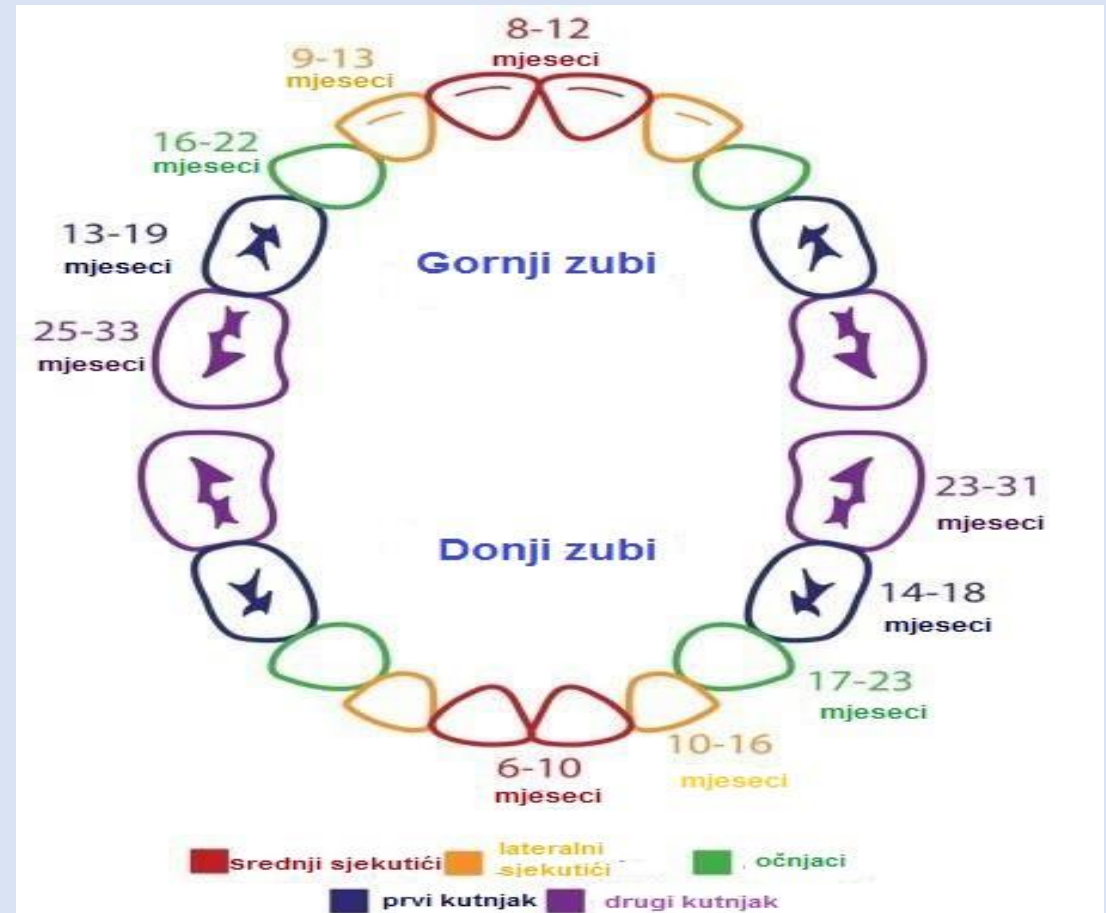
Briga o oralnom zdravlju je vrlo važna i ne treba je zanemariti.



Mliječni zubi počinju nicati u šestom mjesecu, a do 3 godine života je prisutno 10 mliječnih zubi u gornjoj i 10 mliječnih zubi u donjoj čeljusti.

Nicanje zubi je individualno, pa su moguća odstupanja od 2 do 3 mjeseca.

U šestoj godini počinju nicati prvi trajni zubi.



Uloga mliječnih zubi je da:

- *služe za sjeckanje i žvakanje hrane*
- *sudjeluju u stvaranju glasova za jasan i razumljiv govor*
- *čuvaju mjesto trajnim zubima*
- *pridonose lijepom osmijehu i izgledu lica*



Karijes je bolest zuba koje nastaje djelovanjem različitih faktora:

- “karijes bočice”, korištenje slatkih napitaka kao noćni obrok*
- prehrana bogata ugljikohidratima*
- nedovoljna higijena usne šupljine*

Prevenција karijesa je puno lakši postupak nego samo liječenje!!!



Oralna higijena ima važnu ulogu u očuvanju zdravlja zubi i usne šupljine.

Prilikom nicanja mliječnih zubi koristi se mekana krpica i obična voda kako bi se uklonile naslage hrane.

Nakon nicanja mliječnih zubi počinje se koristiti dječja četkica za zube i obična voda.



Oralna higijena predškolskog djeteta provodi se korištenjem:

- *četkice za zube (prilagođena dobi djeteta) i*
- *dječje paste za zube koja sadrži 1450 ppm F*

Roditelj na četkicu stavlja tanki razmaz paste (ili pastu veličine zrna graška), dijete četka sve površine zubi 2 do 3 minute.

Nakon četkanja dijete ispljune višak paste, obriše usta i ispere četkicu za zube.

Četkianje zubi provodi se dva puta dnevno (obavezno prije spavanja i jednom u toku dana).



Pravilnom prehranom koja sadrži puno mlijeka, mliječnih proizvoda, svježeg voća i povrća te visokovrijednih bjelančevina iz mesa i ribe, može se spriječiti nastanak karijesa.

Slatkiši se mogu jesti iza glavnog obroka, nikako kao samostalni obrok.

S obzirom da se šećeri razgrađuju do kiselina i uništavaju zube, potrebno je oprati zube nakon njihovog korištenja.



Prvi pregled kod stomatologa trebao bi biti dok su još svi zubi zdravi.

Prilikom prve posjete djetete se uopoznaje sa stomatologom, aparatima i priborom u ordinaciji.

Prvi posjet neće dugo trajati niti će se provoditi zahvat, ali je ovaj posjet važan za uspostavljanje dobrog odnosa između djeteta i stomatologa.



Posjet stomatologu trebao bi se provoditi dva puta godišnje.

Tijekom ovih posjeta pravilno i stručno će se očistiti djetetovi zubi, a roditelji će dobiti korisne savjete o prehrani i higijeni usne šupljine.

Prilikom upisa u dječji vrtić i osnovnu školu, roditelji će trebati dostaviti Potvrdu i Zubnu putovnicu ovjerene od strane djetetova stomatologa.





Prevencijom do zdravlja!!!

Literatura:

1. *Jovančević M. i sur.: Godine prve: zašto su važne. Udžbenik.hr. Zagreb:2016.*
2. *Bralić I. i sur.: Kako zdravo odrastati. Medicinska naklada.Zagreb:2012.*
3. *Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Standardi za pilot projekt nadziranog četkanja zubi u vrtićima i školama. HZJZ. Zagreb:2018.*

Fotografije:

1. <https://www.shutterstock.com/home>
2. <http://www.djecjaposla.com/>