

Vsi otroci se rodijo s čudovitimi zobmi in naša naloga je, da jim pomagamo takšne ohraniti. Obolenja zob in dlesni je bolje preprečiti kot zdraviti.

STARŠI, ustno zdravje otrok je v vaših rokah



NAPISALA: **ANDREJA KOSEM, DR. DENT. MED.**
FOTO: **OSEBNI ARHIV**



Zobna gniloba, posebno kadar je prizadeta večina zob, slabo vpliva na kakovost otrokovega življenja. Srečuje se lahko z občutljivostjo zob pri hranjenju in ščetkanju, z bolečinami, z neprespanimi nočmi, z nelagodnostjo, ko se ob nasmehu vidijo prizadeti sprednji zobje, s strahom pred obiskom zobne ambulante in bolečimi posegi pri zobozdravniku.

○ **KAJ LAHKO STORIMO, DA BO NAŠ OTROK IMEL ZDRAVE ZOB?**

Danes vemo, da je ustno zdravje odvisno od ustne flore. To sestavlja več kot 800 različnih mikroorganizmov, ki poseljujejo naša usta. Kolonizacija se začne



takoj po rojstvu z mame in očeta s poljubčki, stekleničko, dudo, žličko ali kozarčkom. Poteka prvi dve leti življenja. Starši, ki imajo zdrava usta, na svoje otroke »prenesejo« bolj zdrave mikroorganizme, zato so tudi usta njihovih otrok bolj zdrava. Smiselno je torej poskrbeti za svoje ustno zdravje z obiskom pri zobozdravniku pred načrtovano nosečnostjo, kasneje pa z dobro

ustno higieno med nosečnostjo in po porodu ustno zdravje ohranjati. Na sestavo ustne flore pa vpliva tudi naša prehrana.

○ **NEKAJ PRIPOROČIL GLEDE ZDRAVE PREHRANE:**

- sladkor naj otrok uživa kot naravno prisoten sladkor, ki je v mleku, nesladkanih mlečnih izdelkih in nepredelanem svežem sadju in NE kot prosti sladkor, ki je v sadnih sokovih, smutijih in sladkanih mlečnih izdelkih,
- za žejo ponudimo otroku vodo in NE sladkih pijač,
- vsak dan naj bo na jedilniku sveža zelenjava in surovo sadje, ki ju je treba dobro prežvečiti, saj to spodbuja razvoj čeljusti in pravilno požiranje,
- ogljikovi hidrati naj bodo polnovredni,

- otrok naj zaužije dovolj mleka in mlečnih izdelkov, ki so bogat vir kalcija v času gradnje zob,
- prav tako so priporočljivi meso, ribe, jajca in stročnice,
- hrani dodajamo kakovostne rastlinske in živalske maščobe,
- slaščic se izogibamo, NE uživamo jih kot prigrizke med obroki, ampak jih občasno priključimo glavnemu obroku kot poobedek. Temna čokolada ali doma pripravljeno pecivo sta boljše izbira kot razni bomboni ali lizike.

Zdrava prehrana se pravzaprav začne v trgovini z nakupom izdelkov, ki »skočijo« v naš nakupovalni voziček. Z otrokom se je treba pogovarjati o naših izbirah in zakaj se določene hrane izogibamo, da bo imel željo pri tem sodelovati. Čimprej ga vključimo v pripravo zdravih obrokov. Poleg zdrave prehrane je pomembna tudi ustna higiena.

○ KAJ LAHKO PRIČAKUJETE OD ZOBOZDRAVNIKA?

- Zobozdravnik vas nauči pravilne tehnike ščetkanja zob in vas opozori na mesta, ki jih je potrebno boljše očistiti,
- naredi preventivno zalitje zobnih fisur, ki prepreči, da bi se karies razvil na grizni ploskvi zoba, in premaz zob s fluorovim preparatom za zaščito zob pred kariesom,
- odkrije že majhne

ZAKAJ IN KAKO POSKRIBIMO ZA DOBRO USTNO HIGIENO?

Z dobro ustno higieno z zob odstranimo zobne obloge, ki so vir bakterij in vodijo do zobne gnilobe in obolenja obzobnih tkiv, ki se pokaže kot vnetje dlesni. Nekaj nasvetov glede dobre ustne higiene:

- otrokove zobe začnemo čistiti takoj, ko v usta pokuka prvi mlečni zobek,
- uporabimo mehko zobno ščetko, s katero nežno poščetkamo otrokove zobe,
- trudimo se, da ščetkamo od rdečega k belemu, torej od dlesni proti zobem, pri čemer moramo zajeti vsa področja v otrokovih ustih,
- čiščenje naj poteka dvakrat dnevno (zjutraj pred zajtrkom in zvečer po večerji),
- zelo pomembna je primerna izbira in ustrezna količina zobne paste:

do 2 let	1000 ppmF*	za riževo zrno
od 2-7 let	1000 ppmF*	za grahovo zrno
po 7. letu	1450 ppmF*	po celi dolžini ščetke

(najnovejša priporočila Evropske akademije otroškega zobozdravstva iz leta 2019)

* Koncentracija fluora v zobni pasti. Preverite jo na embalaži in kupite otrokovi starosti ustrezno pasto.

- otrok zobne paste ne sme požirati, saj to ni zdravo,
- po čiščenju zob naj zobno pasto izpljune in usta spere z manjšo količino vode,
- zobozdravniki priporočamo, da svojemu otroku pomagata pri večernem čiščenju zob vsaj do 10. leta, saj do takrat njegova motorika in koncentracija še nista dovolj razviti, da bi to natančno opravil sam,
- v šestem letu starosti pri večini otrok zraste šestica, ki je zelo pomemben stalni zob. V usta pokuka nezrel, zato je v nevarnosti, da ga hitro napade zobna gniloba. Otroku zato pomagajte šestico natančno očistiti.

Naj bo večerno čiščenje zob za otroke nekaj prijetnega. Za dobro sodelovanje ga lahko pridobite na različne načine, najlaže z igro. Napravite si seznam, v katerega z zvezdico ali nalepko označite, da ste zobe natančno poščetkali in je to za otroka nagrada. Ko končate z umivanjem, ga povabite, da se nasmeji. Potem ga objemite in poljubite. Povejte mu, da je čudovit in da ga imate radi. Te besede otroci zelo radi slišijo in bodo lep zaključek dneva. Večina vsakodnevnega preventivnega dela za zdrave zobe je v rokah staršev in šele potem pridemo na vrsto zobozdravniki.



FOTO: OSEBNI ARHIV

Andreja Kosem, dr. dent. med., je zobozdravnica na OŠ Prežihovega Varanca v Ljubljani.

kariese in jih popravi, dokler poseg še ni zelo neprijeten,

- odkrije nepravilnosti čeljusti in vas pravočasno napoti k specialistu ortodontu,
- preventivni obisk zobozdravnika priporočamo dvakrat letno, saj se otrok hitro razvija,
- zobozdravnika pa moramo obiskati tudi, ko pride do težav (zobobol, poškodbe zob), vendar je to običajno za otroka težja izkušnja.

○ KAJ BO DRUGAČE PRI ZOBOZDRAVNIKU?

S pojavom koronavirusa se je spremenilo tudi delo v zobnih ordinacijah. Zaradi varnostnih ukrepov lahko zobozdravniki vsak dan obravnavamo bistveno manj pacientov, kar pomeni, da bomo lahko otroške zobke šteli redkeje. To pa pomeni, da bosta dobra ustna higiena in zdrava prehrana, ki sta v rokah staršev, v teh časih še bolj pomembni. Zobozdravniki se trudimo, da bi vam pri skrbi za ustno zdravje vašega otroka pomagali. Bodite pozorni, kako se o svojih izkušnjah pri zobozdravniku pogovarjate pred otroki, saj si vaše besede zapomnijo. Z dobrim sodelovanjem staršev in zobozdravnika lahko dosežemo, da bodo otroci ohranili zdrava usta. Z velikim nasmehom na obrazu bodo vstopali v svet mladostniki, ki se zavedajo dragocenosti zdravih ust, in se bodo tudi sami potrudili, da to dragocenost ohranijo. ●