

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

**Profilaktyka
od najmłodszych lat.
Higiena jamy ustnej.**



**Ból i braki w uzębieniu mają istotny wpływ na
codzienne funkcjonowanie każdego człowieka.
Stan zdrowia jamy ustnej ma bezpośredni wpływ na
stan zdrowia i jakość życia.**

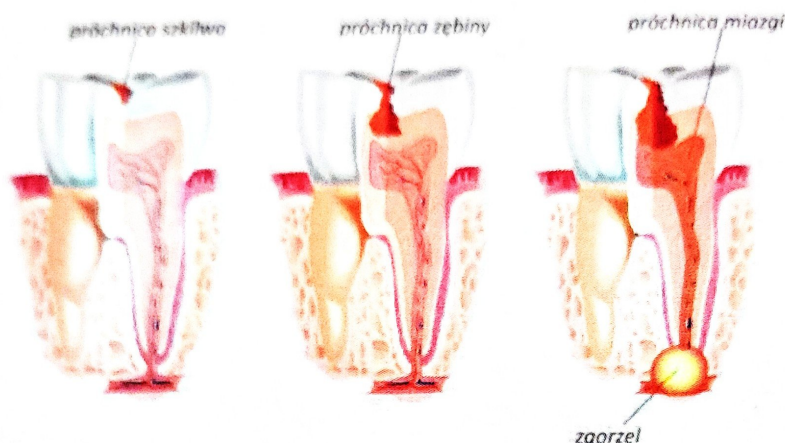
Statystyki występowania próchnicy u dzieci

Próchnica jest chorobą pojawiającą się w pierwszym roku życia dziecka.

- Występuje u 35–50% dzieci między 2 a 3 rokiem życia.
- Występuje u 56–60% dzieci między 3 a 4 rokiem życia.
- U prawie 100% dzieci między 6 a 7 rokiem życia.
- Próchnica zębów stałych może rozpocząć się już w 6 roku życia.
- Blisko 90% 12-letnich dzieci w Polsce ma próchnicę.

Czym jest próchnica?

Próchnica zębów jest chorobą infekcyjną wywołaną głównie przez bakterie kwasotwórcze, które tworzą na zębach miękki osad, zwany płytką bakteryjną lub płytką nazębną.



Podstawowe zasady profilaktyki próchnicy

Dostarczanie witamin A i D



Ograniczenie spożycia cukrów



Stosowanie past do zębów z fluorem

Wiek	Stężenie jonów fluorkowych Ilość pasty	szczotkowania
6 - 36 mies.	1000 ppm śladowa ilość	minimum 2 razy dziennie
3 < 6 lat	1000 ppm ziarno grozku	
6 lat	1450 ppm 1-2 cm	
> 16 lat	5000 ppm 1-2 cm	

Regularne wizyty u stomatologa



Akcesoria oraz metody oczyszczania jamy ustnej zależnie od wieku dziecka

Akcesoria	Wiek	Metoda
• kawałek gazy lub bawełniana chusteczka • gumowa lub silikonowa szczoteczka • specjalny naparstek z mikrofibry	od urodzenia do wyrżnięcia pierwszych zębów	Oczyszczanie i masowanie wałów dziąsłowych..
szczoteczka z tworzywa sztucznego z miękkim włosiem: manualna, elektryczna lub soniczna	od wyrżnięcia pierwszych zębów mlecznych do ukończenia 5. roku życia	Oczyszczanie zębów metodą Fonesa: • ruchami kolistymi powierzchni przedsionkowych zębów, • ruchami szorującymi powierzchni żujących zębów, • ruchami wymiatającymi powierzchni językowych zębów.
szczoteczka z tworzywa sztucznego z miękkim włosiem, o wielkości główki dostosowanej do jamy ustnej dziecka: manualna, elektryczna lub soniczna	od 6. roku życia	Oczyszczanie zębów metodą wymiatającą: • ruchami obrotowo- wymiatającymi powierzchni, językowych i przedsionkowych zębów • ruchami szorującymi powierzchni żujących zębów.
szczotki i skrobaczki do języka	od 6. roku życia	Przesuwanie skrobaczki od tyłu do przodu języka oczyszczając nasadę a następnie jego powierzchnie boczne.
irygatory stomatologiczne	od 4 – 5 roku życia	Spray zawierający odpowiednie substancje oczyszcza zęby, przestrzenie międzyzębowe i masuje dziąsła.
płukanki	od 6. roku życia	Płukanie przez 30 sek. jamy ustnej, a następnie wypluwanie płynu.
nici, taśmy	od 8. roku życia lub wcześniej stosowane u dziecka przez rodziców	Rozpiętą między wskazującymi palcami nić wprowadza się do przestrzeni między zębami i oczyszcza ich powierzchnie styyczne.
szczoteczki międzyzębowe		Oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych ruchami poziomymi.

Ważne

Uczniom opiekę stomatologiczną zapewnia szkoła. Może to robić w gabinecie dentystycznym, który znajduje się w szkole, w gabinecie dentystycznym poza szkołą albo w dentobusie.



Harmonogram postojów
dentobusów znajdziesz na
stronie: www.pacjent.gov.pl

Poradnie stomatologiczne dla
dzieci i młodzieży znajdziesz na
stronie: www.gsl.nfz.gov.pl



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage 'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.