

Nacionalno povjerenstvo za djelatnost dentalne medicine

Radna skupina za preventivu i promicanje zaštite oralnog zdravlja

Ravnateljima osnovnih škola
Nastavnicima razredne nastave u prvim razredima



Poštovani,

Početakom 2015. godine objavljen je „Strateški plan promicanja i zaštite oralnog zdravlja“, koji detaljno prikazuje stanje oralnog zdravlja u RH. Usprkos naporima uložanim u očuvanje oralnog zdravlja, bolesti usne šupljine su u porastu. Premda su u svijetu mjere za postizanje dobrog oralnog zdravlja djece bitno unapredovale, u Hrvatskoj je danas vidljiv nedostatak dječje i preventivne dentalno-medicinske skrbi. Primjerice, naši dvanaestogodišnjaci imaju KEP indeks iznad 4, što znači da četiri zuba, najčešće šestice imaju karijes, ispun ili su izvađene.

Uvođenje zdravstvenih preventivnih programa

Osmišljen je niz preventivnih mjera kojima je cilj unaprijediti oralno zdravlje djece. U suradnji s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i sporta ti će se programi provoditi u svim osnovnim školama u Republici Hrvatskoj. Jedan takav programa je i „Daj šest“.

Dobne skupine obuhvaćene programom „Daj šest“

Roditelji, a posebice djeca, često uopće ne primjećuju nicanje šestice koja je obično prvi trajan zub u ustima djeteta, pri čemu ne postoji mliječni prethodnik koji ispadne.

„Daj šest“ preventivni je program podizanja svijesti djece o postojanju i važnosti prvih trajnih kutnjaka u obliku stripa kao njima bliskog formata. Idealno ga je provoditi upravo u vrijeme nicanja prvih trajnih zubi, dakle u prvim razredima osnovne škole. Podizanjem svijesti kod djece i roditelja o važnosti oralne higijene, redovitim posjetima stomatologu i mogućnosti preventivne zaštite trajnih zuba (prvenstveno šestica) pečaćenjem, smanjit ćemo zabrinjavajuće visok KEP indeks.

Način provedbe

Svaka škola dobit će plakat na kojem je otisnut strip s ključnim porukama te PowerPoint prezentaciju¹ s istim ilustracijama. Plakat treba istaknuti u hodniku u kojem su prvi razredi, a u školama gdje učionice nemaju projektor i računalo, plakat je nastavno pomagalo.

Ilustracije su poticaj za razgovor o zubima i zubnom zdravlju. U nastavku dane su kratke upute što sve treba učenicima objasniti. Iste upute su kao napomene uključene u PowerPoint prezentaciju i priložene uz svaki slajd.² Ovisno o uključenosti djece, za ovaj program potreban je jedan školski sat.

¹ PowerPoint prezentacija dostupna je na internetskim stranicama Ministarstva zdravlja <http://bit.ly/dajsest>

² Napomene su vidljive u PowerPointu (potrebno je uključiti prikaz Napomena u ekranu Prikaz odnosno engleski: Notes u ekranu View). Također, napomene su vidljive na zaslonu računala na kojeg je spojen projektor ukoliko uključite Prikaz za predavača (Show Presenter's View). Napomene možete ispisati na računalu ukoliko zadate ispis stranice s napomenama (Notes pages)



Ovom prezentacijom upoznat ćemo djecu sa šesticama, najčešće prvim trajnim zubima u ustima djeteta.

Nažalost, djeca i roditelji uočavaju pojavu trajnih zuba u ustima djeteta tek kroz ispadanje mliječnih i nicanje trajnih donjih jedinica, premda su u to vrijeme u ustima već iznikle ili niču šestice. Neprimjećivanjem ovih trajnih kutnjaka zanemaruje se i njihova higijena što obično dovodi do pojave karijesa. Indeks kojim se mjeri stanje dentalnog zdravlja populacije, tzv. KEP indeks, stavlja Hrvatsku na posljednje mjesto u Europskoj uniji. Taj indeks je u dvanaestogodišnjaka veći od 4, što znači da prosječan dvanaestogodišnjak ima 4 trajna zuba koja su izvađena, kariozna ili plombirana. Obično je riječ o šesticama.

Kako bismo potakli aktivno sudjelovanje djece u ovoj prezentaciji, predviđeno je da svaki učenik prstom prebroji svoje zube (kako je prikazano na sljedećem slajdu) stoga je prije prezentacije potrebno da djeca operu ruke.

Gdje je šestica?



Ovdje želimo djeci objasniti da usta dijelimo u kvadrante, te da se zubi nalaze u zubnom nizu.

1. Slika pokazuje postojanje četiri kvadranta, ovdje prikazana kao četiri gradska kvarta, pri čemu svaki zub, prikazan na slici kao kuća, ima svoj broj. Neka svako dijete dotakne lice u području svakog od kvadranta (zamolite ih da prstom na obrazu pokažu kvadrant gore lijevo, gore desno, dolje lijevo i dolje desno). Djeca stječu predodžbu o simetriji lijeve i desne strane i postojanju gornje i donje čeljusti.
2. Slika pokazuje gdje se u ustima nalazi (ili će se nalaziti) šestica, te ukazuje da u ustima djeca imaju (ili će ubrzo imati) i mliječne („stare“) i trajne („nove, ali zauvijek“) zube. Djeci pojasniti da šestica niče iza zadnjeg mliječnog kutnjaka.
3. Svi zajedno prebrojite zube počevši od gornjih jedinica prema lijevoj i desnoj strani, a potom prebrojite i donje zube na isti način. Kod brojanja djeca će lako opipati trojke (očnjake) jer imaju oštar, šiljat vrh (izgledaju kao trokut). Ukoliko su djeci ispale jedinice, ili čak i dvojke, očnjak tj. trojka je dobar orijentir za prepoznavanje četvorki, petica i šestica kao 4., 5. i 6. zuba u nizu.
4. Neka dobro opipaju šesticu, primijete da je veća od ostalih zuba, te im naglasite da će taj zub ostati zauvijek u njihovim ustima, ako ga budu čuvali.

Šestica je super, ali nije super-junak!



Razgovarajte s djecom koje su zube opipali. Trajne ili mliječne jedinice, gornje i/ili donje te tko je sve pronašao šesticu. Učenici koji još uvijek nemaju šestice (ili jedinice) ne trebaju brinuti. Uskoro će se ovi zubi zabijeliti i u njihovim ustima.

1. Šestica najčešće prestigne jedinice i nikne prva.
2. Djeci treba posebno ukazati da šestica ima unaprijed rezervirano „parkirno mjesto”, pa da ju možda nisu niti primijetili. Došla je tiho i „parkirala” se na kraju, bez da je i jedan mliječni zub zbog nje ispao.
3. Možda su neka djeca opipala tek dio šestice u procesu nicanja: dio zuba je još uvijek prekriven gingivom (zubnim mesom). Taj dio može biti čak i bolan na opip. Ipak, djeca moraju znati da se i najmanji dio iznikle šestice mora redovito četkati!
4. Potaknite učenike da komentiraju izjavu zuba na četvrtoj slici te provjerite što znaju o oralnoj higijeni i kako zaštititi svoje zube, prije nego krenete na sljedeći slajd.

Što vole, a što ne vole naši zubi?



Nakon što su djeca iznijela svoja saznanja o oralnoj higijeni (i možda spomenula važnost pravilne prehrane), treba im objasniti sljedeće:

1. Ugljikohidrati su nužni za rast i razvoj, no oni su jednako slasni i bakterijama koje uzrokuju karijes. Potrebno je objasniti da je, zapravo, važniji način konzumiranja slatkiša od vrste slatkiša. Obilan desert nakon ručka (poslije čega će dijete oprati zube), znatno manje je štetan od navike da djeca, tijekom cijelog dana, neprekidno konzumiraju male količine slatkiša. Zub kaže da se „mora odmoriti“: pH vrijednost u ustima postaje nepovoljna dugotrajnim unosom ugljikohidrata. pH vrijednost se normalizira djelovanjem sline, no budući je to postupak koji traje, čest unos slatkiša vraća pH iznova na nepovoljne vrijednosti što je jako štetno za zube.
2. Ukazati da su i sokovi jednako bogati šećerima i da je njihovo djelovanje u usnoj šupljini jednako djelovanju ostalih slatkiša. Posebno se to odnosi na gazirane napitke. Najbolje bi bilo redovito konzumirati vodu, a sokove u posebnim prigodama.
3. Zubi se ujutro peru **NAKON** doručka, kako bi se uklonili ostaci hrane od doručka i čistih usta otišlo u školu. Djeca koja doručkuju u školi, trebala bi oprati zube nakon obroka, ako je to ikako moguće organizirati.
4. Zubi se obavezno peru prije spavanja. Djeco, ne dopustite kariogenim bakterijama da organiziraju svoju zabavu u pidžamama.

Kako čuvamo svoje šestice?



Razgovarajmo o pravilnom održavanju oralne higijene.

1. Neka djeca opipaju strane šestice (ako nije nikla onda mliječnog kutnjaka). Objasnite im da svaki zub ima pet površina. Prva slika pokazuje četkanje triju vidljivih strana zuba (one prema obrazu, one kojom grizemo i one prema jeziku). I prednji zubi također imaju pet površina, ali je površina kojom grizemo, odnosno odsijecamo hranu u obliku brida.
2. Slika pokazuje preostale dvije strane šestice koje također treba očistiti. Onu prema petici, koju je teško očetkati, treba očistiti zubnim koncem. Ne smijemo zaboraviti očetkati ni stranu šestice prema sedmici, zubu koji još uvijek nije niknuo.
3. Objasniti da nije svaka zubna pasta pogodna za dječje zube. Djeca trebaju koristiti zubnu pastu koja je izričito propisana za određenu dob, jer je njen kemijski sastav prilagođen potrebama usne šupljine. Zubne paste za mlađe od šest godina nemaju dovoljan zaštitni potencijal, obzirom da imaju manju količinu fluora, pa je to kao da smo obukli premalu majicu mlađeg brata ili sestre. Također ni zubne paste za odrasle, koje imaju visoki udio fluora, nisu dobre za djecu. Ne samo da su okusom „ljute” nego je njihov sastav nepovoljan za dječja usta.
4. Zubna četkica se uporabom troši. Najlakše je upamtiti da za svako godišnje doba trebamo novu zubnu četkicu također prilagođenu dobi djeteta.

U zubnom salonu za ljepotu i zdravlje



Redoviti odlazak stomatologu mora postati navika. Na taj način će svi zahvati biti pravovremeni i djetetu lagodniji.

1. Prva slika objašnjava da je kontrolni pregled potpuno bezbolan, a za zube, naročito trajne, vrlo važan.

Druga i treća slika pokazuju preventivno pečačenje zuba, zahvat koji je u potpunosti bezbolan, a vrlo učinkovit.

2. Stomatolog započinje postupak četkanjem zuba posebnom pastom i četkicom. Zub se potom ispere i premaže plavom tekućinom kiselog okusa. Nakon ispiranja plave tekućine zub se osuši.
3. Zaštitni premaz nanosi se na očišćenu površinu nakon čega se zub osvjetli posebnim plavim svjetlom. Cijeli postupak traje nekoliko minuta.
4. Pozor! Zube i dalje treba redovito prati, no četkanje će biti olakšano.

Šestica – zub za cijeli život



Tri jednostavna pravila:

1. Redovito četkanje
2. Pravilna prehrana
3. Redovite posjete stomatologu

jamče da ćete se sa svojom šesticom, zdravom i sretnom, družiti do kraja života!



Ministarstvo zdravlja RH

Nacionalno povjerenstvo za djelatnost dentalne medicine
Radna skupina za preventivu i promicanje zaštite oralnog zdravlja



Preventivni program „Daj šest“

osmislila i ilustrirala:

Jesenska Jeličić, dr.med.dent

Specijalist dječje stomatologije