

I VAŠE DIJETE MOŽE IMATI PRELIJEP OSMIJEH

Karijes male djece do predškolske dobi naziva se rani dječji karijes (kolokvijalno poznat i kao „karijes bočice“). Karijes je zarazna i najučestalija kronična bolest djece. Kariogene bakterije prenose se slinom najčešće s majke na dijete a njegovom razvoju pogoduju loša oralna higijena te hrana i pića bogata rafiniranim ugljikohidratima.

Rani dječji karijes još uvijek je jedan od najvećih zdravstvenih problema djece u Hrvatskoj. Potpuno razaranje krune mliječnih zubi, bolovi, otok lica djeteta, povišena tjelesna temperatura, životna ugroženost, prepisivanje velikog broja antibiotika te rizik za pojavu karijesa i na trajnim zubima dramatične su posljedice ranog dječjeg karijesa koje se pravilnim postupanjem roditelja jednostavno može spriječiti.

Bol izazvana ranim dječjim karijesom, nažalost, obično je povod za prvi dolazak djeteta u stomatološku ordinaciju. Neispavanom, bolnom djetetu prvi kontakt sa stomatološkim osobljem zasigurno neće ostati u dobrom sjećanju. Često je to uzrokom kasnijeg straha i nepovjerenja prema doktoru dentalne medicine. Traumatsko iskustvo prvog dolaska u takvom stanju iziskuje puno vremena i truda u procesu prilagodbe ako se želi ostvariti uspješna suradnja pacijenta i terapeuta. Treba naglasiti i da djeca s ranim dječjim karijesom rastu sporije, obično su niže tjelesne težine i imaju manjak željeza u krvi.

Rani dječji karijes znak je dentalnog zanemarivanja djeteta, najčešće kao posljedica neznanja roditelja/skrbnika. Informiranjem o ranom dječjem karijesu, kroz ovu brošuru želja nam je smanjiti ovaj zubozdravstveni problem na najmanju moguću mjeru, a našoj djeci omogućiti bezbrižno djetinjstvo i lijep osmijeh.

PAUZA – Preventivne Aktivnosti u Zdravstvu

Hrvatsko društvo za poslovnu etiku i zdravstvenu ekonomiku

Hrvatskog liječničkog zbora

Šubićeva 9, 10 000 Zagreb, Hrvatska

<http://zub.hr>

zub@zub.hr



Zdravi zubi, lijep osmijeh i miran san

Zanemareno oralno zdravlje djeteta

(bolovi, oticanje, nesanica, neugoda zbog izgleda, zadah, otežano hranjenje i govor...)

**Zdravlje zuba djeteta
vaša je odgovornost!**

- Prije trudnoće majka treba sanirati sve zube! Tijekom trudnoće redovito idite na kontrolne stomatološke preglede, a pred kraj trudnoće i nakon poroda korisno je uzimati žvakaće gume s ksilitolom 3-4 puta dnevno.
- Nicanje mliječnih zuba ne uzrokuje povišenu tjelesnu temperaturu ili proljev. Međutim, djeca tijekom nicanja zuba često stavljaju prste i predmete u usta čime mogu unijeti uzročnike raznih bolesti. Posljedica toga može biti povišena temperatura ili neki drugi simptom. Svakako se javite pedijatru koji će utvrditi o kakvoj je infekciji riječ.
- Pregledajte gornje prednje zube djeteta, jer tu obično započinje rani dječji karijes. Uočite li bijele ili smeđe mrlje, obavezno ga odvedite stomatologu. Ovaj kućni pregled ponavljajte barem jednom mjesečno jer rani dječji karijes je bolest koja brzo nastaje i brzo se širi! Ne zaboravite pregledati i kutnjake. **ZAPAMTITE: ovo ne može biti zamjena za redoviti pregled kod doktora dentalne medicine!**



- S nepogodnom navikom sisanja prsta ili dude varalice dijete bi trebalo prestati do kraja prve godine života. Imajte na umu da dijete lakše prestane sa sisanjem dude varalice nego od sisanja palca koji mu je uvijek „pri ruci“ :)
- Dijete noću može škripati zubima ili stiskati zube što je posljedica sazrijevanja središnjeg živčanog sustava. Ova pojava nije zabrinjavajuća sve do devete godine života.
- Neobične kružne pojave na površini jezika do treće godine života najčešće su prolazan simptom smanjenog imuniteta djeteta. Ovakva pojava u starijoj dobi može se povezati s poremećajem probavnog sustava, anemijama i nedostatkom vitamina B12. Pri uzimanju hrane i pića dijete se često žali na peckanje jezika.
- **Rani dječji karijes je oblik zanemarivanja djeteta i kao takav se uvrštava u oblike zlostavljanja što mora biti zabilježeno.**



	ZUBI	KARIJES	ORALNA HIGIJENA	PREHRANA	STOMATOLOŠKI PREGLEDI
TRUDNOĆA	Tijekom trudnoće mogu se pojaviti bolna i upalna stanja u usnoj šupljini, čiju terapiju treba započeti odmah bez obzira na tjedan trudnoće u kojem se nalazite. Zahvate kao što su uklanjanje kamenca i zubnog plaka, vađenje zuba, kiretažu džepova i ostale ne hitne zahvate planirajte sa svojim doktorom dentalne medicine za period od 14. do 34. tjedna trudnoće.	Nesanirani karijesi ali i otečena, crvena gingiva, gingiva koja krvari, bolovi u ustima, bolovi pri žvakanju i loš zadah znakovi su lošeg oralnog zdravlja. Ne samo da time ugrožavate sebe već riskirate i prijevremeni porod, malu porođajnu težinu bebe ali i ugrožavate buduće oralno zdravlje novorođenčeta.	Četkajte zube najmanje 2x dnevno, nakon doručka i prije spavanja koristeći zubni pastu s fluorom uz mekanu četkicu s puno vlakana koju će te mijenjati najmanje svaka 3 mjeseca. Koristite zubni konac ili interdentalne četkice. Nakon svakog obroka žvačite žvakaću gumu sa ksilitolom (tako ćete smanjiti količinu kariogenih bakterija u ustima). Ako povraćate usta isperite vodom i suzdržite se od pranja zubi najmanje 30 minuta nakon povraćanja.	Nemojte cijelo vrijeme nešto grickati. Konzumirajte hranu unutar raspoređenih obroka. Učestalo konzumiranje hrane povećava rizik nastanka karijesa. Kariogene bakterije razgrađuju ostatke šećera i škroba zaostale u ustima i stvaraju kiseline koje uzrokuju demineralizaciju zuba. Jedite raznoliku zdravu hranu, voće, povrće, meso, ribu, cjelovite žitarice i mliječne proizvode. Pijte puno vode između svakog obroka. Izbjegavajte zaslađene i gazirane napitke.	Čim doznate da ste trudni, javite se i svom doktoru dentalne medicine koji će napraviti kontrolni pregled i plan terapije ako je to potrebno. Ako nije potrebna sanacija, svejedno dogovorite redovite daljnje kontrolne preglede tijekom trudnoće. Imajte na umu da se zbog burnih promjena u vašem organizmu tijekom trudnoće može promijeniti kvaliteta oralnog zdravlja u vrlo kratkom vremenu. Brinite o zdravlju svojih zuba a brigu o sigurnosti stomatoloških zahvata prepustite doktoru dentalne medicine.
OD ROĐENJA DO 6. MJESECA	Dijete je potpuno bezubo, no može se roditi sa zubima ili zubi mogu niknuti neuobičajeno rano, tijekom prvog mjeseca života. Takve zube nazivamo natalnim ili neonatalnim. Ovi zubi mogu smetati pri dojenju i obično su jako pomični a često uzrokuju teške ozljede jezika bebe. Javite se odmah izabranom doktoru dentalne medicine vašeg djeteta koji će procijeniti treba li zub izvaditi i je li ova pojava sastavni dio nekog poremećaja.	Dijete se rađa sterilne usne šupljine, bez prisustva kariogenih bakterija.	Očistite djetetove desni i jezik navlaženom gazom dva puta dnevno.	Dojenjem ili bočicom, iz koje dijete smije piti SAMO majčino mlijeko, nadomjesno mlijeko ili vodu. Ne davati zaslađene napitke u bočici.	U slučaju potrebe.
OD 6. MJESECA DO 1. GODINE	Početak nicanja prvih zuba. kao posljedica nakupljanja krvi ili tekućine u folikulu zuba na mjestu nicanja može nastati tamnoplavi do plavo-crveni podljev (hematom). Može se pojaviti i eruptivna cista zbog prekomjernog nakupljanja tkivne tekućine ili krvi. Svakako se posavjetujte s doktorom dentalne medicine. Premda dramatičnog izgleda, ove pojave najčešće nisu zabrinjavajuće i kirurška terapija nije potrebna. Gumeni prsteni za grickanje, posebice oni koji se mogu ohladiti, olakšat će nicanje zuba. Navedeni simptomi iščeznu nicanjem zuba.	Karijes je zarazna bolest čiji se uzročnici prenose slinom. Najčešće iz usta majke ili osobe koja hrani dijete, žlicom - ako se hrana kuša istom žlicom, pije iz iste čaše, ili dijete jede hranu koju je netko drugi grizao. Pojava karijesa do treće godine života naziva se jako ranim dječjim karijesom (tj. karijesom bočice).	I dalje oralnu higijenu održavajte gazom navlaženom vodom, posebnim maramicama (mogu se nabaviti u ljekarnama ili četkicom koja se navuče na prst roditelja. Tijekom sna smanjeno je stvaranje sline, nema pokreta usnica i obraza koji osiguravaju samočišćenje zuba, pa će se nečistoća zadržavati na zubima. Stoga dijete MORA otići na spavanje čistih usta. Opire li se vaše dijete ili plače tijekom pranja zuba, stavite ga ispred sebe i okrenite prema zrcalu. Pranje zuba učinite igrom. Ponavljanjem ove radnje dijete će steći naviku pranja zuba. Ne odustajte jer dijete plačem komunicira! Plakalo je i kod mijenjanja pelena pa vas to nije priječilo da ih promijenite.	Dijete maknite s prsa čim završite s podojem. Nakon zadnjeg podoja prije noćnog spavanja očistite zube. Ne kušajte hranu žlicom kojom hranite dijete. Neka dijete ima svoju žlicu, svoju čašu, i neka ne jede hranu koju je već netko drugi jeo. Ne uspavljajte dijete s bočicom u ustima bez obzira na vrstu napitka u njoj, jer vrijeme spavanja nije vrijeme hranjenja. U dobi od 6-9 mjeseci počnite dijete navikavati na pijenje iz čaše, jer nakon navršene godine ne bi smjelo više koristiti bočicu.	Dijete treba odvesti prvi put doktoru dentalne medicine odmah nakon nicanja prvog zuba ili najkasnije do prvog rođendana. Dijete će sjediti u skutima okrenuto licem prema roditelju, a potom će spustiti glavu u stomatologovo krilo koji će tada obaviti pregled. Pregledavaju se alveolarni grebeni (bezubi dio čeljusti) čime se mogu otkriti eventualne oralne ili dentalne anomalije i zubi radi pravovremenog dijagnostičiranja ranog dječjeg karijesa i provjere oralne higijene. Liječnik će uputiti roditelje o oralnoj higijeni, načinu prehrane i dogovoriti plan redovitih kontrolnih pregleda. Dijete će se tako upoznati i naviknuti na stomatološko okruženje.
OD 1. GODINE DO 2. GODINE	Do kraja druge godine većinom izniknu svi mliječni zubi (četiri sjekutića gore i četiri dolje, dva gornja i dva donja očnjaka i po četiri mliječna kutnjaka gore i dolje) čime se formira zubni niz.	Dijete kreće u jaslice pa je prijenos uzročnika karijesa moguć i od druge djece u jaslicama ili u obitelji. Pazite na čimbenike ranog dječjeg karijesa, prehranu bogatu ugljikohidratima i lošu oralnu higijenu, jer karijes može ugroziti zdravlje djeteta i dovesti do usporenog rasta, niske tjelesne težine, manjka željeza u krvi, lokalno jakih bolova u ustima, oticanja usana i obraza, povišene temperature i lošeg općeg stanja. Karijesom zahvaćeni zubi utječu na nepravilan izgovor, poteškoće hranjenja i spavanja. Kariozni mliječni zubi su rizik za karijes trajnih zuba, zdravi čuvaju mjesto trajnom nasljedniku i sprečavaju nastanak nekih ortodontskih anomalija i potrebe za terapijom.	Dijete mora imati svoju žlicu, čašu i svoju zubnu četkicu koju ni sa kim ne smije dijeliti. Četkica mora biti prilagođena dobi djeteta: imati čim manji radni dio četkice s mekanim, tankim i okruglim vlaknima kako pri pranju ne bi ozlijedili nježnu dječju gingivu, i posebno dizajniranu dršku kako bi ju dijete moglo čvrsto držati. U upotrebu uvesti odgovarajuću pastu za dob djeteta s točno određenom koncentracijom fluora za punu zaštitu bez rizika. Zubne paste bez fluora nisu dostatna zaštita od karijesa. Količina zubne paste pri pranju ne treba biti veća od zrna graška. Dijete stječe naviku pranja četkajući svoje zube, no učinkovito čišćenje zuba može napraviti jedino roditelj. Stoga roditelji, perite djeci zube, obavezno prije spavanja sve dok oni ne narastu i budu sposobni svladati tehniku pravilnoga čišćenja. Posebnu pažnju posvetite mliječnim kutnjacima jer oni ostaju u ustima još jako dugo.	Svedite nezdrave namirnice, posebice prerađene ugljikohidrate na najmanju mjeru. Osim vrste hrane važan je i način konzumiranja. Dijete mora imati redovite obroke, ne zadržavati dugo hranu u ustima i ne stalno jesti ili piti između obroka. Najbolje je pojesti slatkiš nakon ručka i potom oprati zube. Naučite dijete da pije vodu jer zaslađeni napici, čajevi, sokovi i gazirani sokovi podloga su za razvoj karijesa.	Kontrolne preglede treba obavljati svakih 3-4 mjeseca, bez obzira ima li dijete stomatoloških problema. Doktor dentalne medicine dodatno će zaštititi zube profesionalnim preparatima s fluorom.