

Ko zob zaboli, je že prepozno

Skrb za otrokove zobe naj se začne ob izrastu prvih mlečnih sekalcev, poleg čiščenja pa je pomembna tudi pravilna prehrana.

Barbara Gavez Volčjak

Otrok si mora čim prej začeti sam čistiti zobe.

DELNO DRŽI

Zdi se nam, da o umivanju zob vemo vse, pa vendar so zobozdravniške čakalnice ves čas polne. Otroci se skrbijo za ustno higieno pretežno privadijo doma, starši jih morajo učiti z besedo, dejanji in predvsem z zgledom, pravi Rene Male, dr. dent. med., ki ima ambulanto v Gospejni ulici v Mariboru. Njegova kolegica Ana Bradač, dr. dent. med., zasebna otroška zobozdravnica s koncesijo, ki vodi ambulanto na Teznem, pa dodaja, naj otroku starši čistijo zobe tako dolgo, dokler ne zna sam pisati pisanih črk. Z obema strokovnjakoma smo preverili resničnost nekaterih pogostih trditev o skrbi za otroške zobe.

Res je, da se mora otrok čim prej navaditi na čiščenje zob, a samostojno lahko to počne šele, ko je dovolj zrel in izurjen. Od začetka pa je to naloga staršev, in sicer od trenutka, ko izrastejo prvi mlečni sekalci. Te lahko starši enkrat dnevno obrišejo s čisto gazo ali tako imenovano prstno ščetko. Pri prvih mlečnih kočnikih, približno pri letu in pol, potrebujemo za čiščenje zobno ščetko. Zobna krema po mnenju sogovornikov pravzaprav ni potrebna niti pri odraslih, vendar je ščetkanje zaradi nje prijetnejše. Na ščetko je naneseemo čim manj, denimo v velikosti graha. Odsvetujeta pa uporabo zobne kreme

pri otrocih, ki še ne znajo izpljuniti. Približno do osmega ali devetega leta naj otrokovo čiščenje zob nadzorujejo starši.

K zobozdravniku ni treba, dokler je vse v redu.

NIKAKOR NE DRŽI

Zelo lahkomišlno je pripeljati otroka k zobozdravniku šele, ko ga prvič boli zob. Stresu zaradi bolečine se bo pridružil še strah pred belo haljo in ta lahko ostane za vedno. Ana Bradač priporoča, naj starši z otrokom pridejo v ordinacijo, ko mu izraste

prvi zob ali najkasneje pri enem letu. Otrok se bo tako sčasoma navadil na zobozdravnikovo šarjenje po ustih, starši pa bodo dobili koristne nasvete, kako naj skrbijo za njegove zobe. Zobozdravstveno preventivo pri majhnih otrocih zagotavlja jo predvsem starši z rednim čiščenjem in pravilno prehrano. Na nastanek kariesa in parodontalne bolezni namreč poleg genetike in čiščenja najbolj vplivata hrana in pijača. Procesirana hrana z veliko škroba in sladkorja, ki se prilepita na zobe, je odlično hranilo škodljivih bakterij v ustih. Prav tako ni zdravo, če otrok vsake pol ure kaj žveči, saj slina po obroku potrebuje vsaj dve uri, da obnovi zob, ki ga je zmehčala kislina.

Shutterstock

Spodbuda, ne grožnje

Otrok, ki si nerad umiva zobe, se bo morda prej kot grožnjam uklonil zabavni motivaciji. Peščena ura je že nekoliko zastarela, morda pa mu bo bolj zanimiva taka tiktakajoča v obliki živali, ki jo lahko uporabljamo tudi pri kuhanju jajc. Ali pa digitalna ura, aplikacija za mobilne telefone ali pesmica o zobkih, ki jo mama prepeva med ščetkanjem. Obstajajo pa tudi pojoče zobne ščetke, ki pojejo tako dolgo, kot je treba umivati zobe.

na mlečnih zobeh pa je lahko tudi vzrok za kasnejše ortodonske nepravilnosti. Če zob ne ohrani svoje oblike, se s tem poruši oblika zobnega loka, to pa kasneje povzroči tesno stanje pri stalnih zobeh. Otroci, nagnjeni h kariesu, lahko njegovo napredovanje upočasnjajo z rednim čiščenjem in tudi uporabo zobne nitke.

Zobe si čistimo trikrat na dan.

DELNO DRŽI

Res je, da je dolga leta veljalo pravilo "trikrat na dan po tri minute", a bolj pomembno kot pogosto ščetkanje je kakovostno ščetkanje. Sogovornika se zato bolj nagibata k pravilu "dvakrat na dan po dve minuti", pri čemer poudarjata, da je najpomembnejše večerno čiščenje zob. Čez dan namreč zobe ščiti slina, s katero pogoltnemo večino bakterij, ki nastanejo v ustih. Med spanjem se izloča manj sline, ki bi odplaknila bakterije, zato jih moramo kar največ odpraviti z večernim ščetkanjem. Paziti moramo, da ne drgnemo samo naprej in nazaj ali čez zgornje in spodnje zobe hkrati, opozarja Ana Bradač. Najbolj priporočljivi so krožni gibi, ki zajamejo zobe in dlesni, in sicer na vseh treh zobnih ploskvah. Strokovnjaki to imenujejo modifikirana Bassova tehnika. Ščetko bi morali držati kot svinčnik, ker je to bolj nežno do dlesni. In še eno pomembno navodilo: sline na koncu večernega ščetkanja ne bi smeli izprati z vodo, temveč samo izpljuniti, da fluorid ostane na zobeh.