HIGIENA JAMY USTNEJ PRZEDSZKOLAKA- JAK DBAĆ O ZDROWE ZĄBKI I DOBRĄ KONDYCJĘ JAMY USTNEJ DZIECKA?

Nawyk codziennego szczotkowania zębów przez najmłodszych zwiększa w dużym stopniu szansę na zdrowe zęby przez całe ich dorosłe życie. Co zrobić, aby maluch chętnie dbał o higienę jamy ustnej, jak wybrać najlepszą szczoteczkę i pastę i jak nie doprowadzić do próchnicy?

Odpowiednia, idealna szczoteczka do zębów dla dziecka w okresie przedszkolnym powinna być mu dedykowana, odpowiednia dla jego wieku. Najlepiej jakby była dopasowana swoją budową anatomiczną do małego użytkownika. Odpowiedni rozmiar i kształt warunkuje wygodne trzymanie jej. Uchwyt powinien być szeroki i antypoślizgowy. Wizualnie- są piękne, ozdobne, kolorowe, z ulubionymi bohaterami kreskówek, tym samym stają się bardziej atrakcyjne dla dzieci. Dobra szczoteczka jest zbudowana w taki sposób, aby dziecko mogło swobodnie nią manewrować wewnątrz jamy ustnej podczas czyszczenia- dociera do wszystkich zakamarków. Powinna mieć zaokrąglone włosie tuż przy krawędzi główki. Włosie powinno być miękkie. Najlepiej myć zęby po każdym posiłku, rano i wieczorem, prze 2-3 minuty.

Odpowiednia pasta do zębów dla małego dziecka nie powinna zawierać substancji barwiących, cukru, parabenów, środków konserwujących, stabilizatora koloru szkliwa, środka powodującego pienienie. Dobra pasta dla dziecka powinna być naturalna, skutecznie usuwać osad i chronić szkliwo zębów.

Rodzice powinni od początku uczyć, że pastę wypluwa się z buzi i płucze się dokładnie wodą. Rodzice nawet do 8-9 roku życia swojego dziecka powinni kontrolować samodzielne mycie zębów.

**Dieta a zdrowe zęby**

Dziecko w wieku przedszkolnym powinno jeść jak najwięcej posiłków stałych, twardych, takich, które dla prawidłowego kształtowania się zgryzu prowokują, zachęcają dziecko do ciągłego żucia. Papkowate pokarmy nie pobudzą do wzrostu kości szczęk. Posiłki zawierające cukier, w tym wszelkiego rodzaju przekąski, powinny kończyć się myciem zębów. Ostrożnie należy postępować z podawaniem dzieciom napojów gazowanych i soków, w szczególności cytrusowych, z obawy na erozję szkliwa. Należy zadbać o dietę bogatą w pełnowartościowe białko.

Jakimi technikami przedszkolak powinien szczotkować zęby?

Najprostsza metoda- szorowanie. Zęby myjemy, a dokładnie szorujemy ruchami poziomymi, prostymi, krótkimi, lecz szybkimi.

Metoda ruchów okrężnych. Wykonujemy szybkie ruchy okrężne, jakby rysowało się na zębach koła.

Opracowała Katarzyna Garlicka- Chlipała, źródło: mojprzedszkolak.pl