

Οι 7 πρώτες (βασιικές) συμβουλές για τη σωστή στοματική υγιεινή



Στοματική υγεία και διατροφή



Σύνδρομο του μπιμπερό: τερηδόνα πρώιμης έναρξης στα βρέφη

Συνιστάται να αποφεύγεται η συνεχής κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη ή/και οξέα (όπως οι χυμοί φρούτων) από το παιδί μέσω μπιμπερό. Η κατανάλωση τέτοιων ροφημάτων καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ή κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να ευνοήσει την ανάπτυξη τερηδόνας, η οποία προσβάλλει αρχικά τους τομείς και στη συνέχεια τους γομφίους.

Διασταυρούμενη επιμόλυνση

Το κουτάλι που χρησιμοποιεί ένας ενήλικας για να δοκιμάσει ή να ελέγξει τη θερμοκρασία ενός φαγητού πρέπει πάντα να ξεπλένεται πριν μπει στο στόμα του παιδιού. Εάν ο ενήλικας έχει τερηδόνα που δεν έχει θεραπευτεί, θα μπορούσε να μεταδώσει το βακτηριακό φορτίο (που ευθύνεται για την τερηδόνα) απευθείας στο παιδί, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας στο παιδί.

Θηλασμός

Αν και πρόκειται για προσωπική επιλογή, ο θηλασμός έως την ηλικία των έξι μηνών συνιστάται από τον ΠΟΥ. Ο θηλασμός ευνοεί την υγιή ανάπτυξη της γνάθου, καθώς η προσπάθεια που απαιτείται για τον θηλασμό στο στήθος είναι μεγαλύτερη από εκείνη που ασκείται στη θηλή του μπιμπερό. Ωστόσο, μόλις εμφανιστούν τα πρώτα δόντια (στους έξι μήνες), το μητρικό γάλα —το οποίο είναι πλούσιο σε ζυμώσιμους υδατάνθρακες— μπορεί να έχει επιβλαβή επίδραση στα δόντια, ιδίως όταν οι θηλασμοί γίνονται συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Καλές συνήθειες στοματικής υγιεινής που πρέπει να υιοθετηθούν από μικρή ηλικία



Βούρτσισμα δοντιών

Η χρήση οδοντόκρεμας με φθόριο είναι απαραίτητη για το σωστό βούρτσισμα των δοντιών, ξεκινώντας από την ανατολή του πρώτου δοντιού, γύρω στην ηλικία των 6 μηνών. Είναι σημαντικό να τηρείται η κατάλληλη δοσολογία: ποσότητα ίση με κόκκο ρυζιού για βούρτσισμα μία φορά την ημέρα έως την ηλικία των 2 ετών, και ποσότητα ίση με μπιζέλι για βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα από την ηλικία των 3 ετών και μετά. Όσον αφορά τα επίπεδα φθορίου, οι τρέχουσες επίσημες οδηγίες συνιστούν τη χρήση οδοντόκρεμας με τουλάχιστον 1000ppm φθορίου για παιδιά έως 6 ετών. Μετά την ηλικία των 6 ετών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί οδοντόκρεμα που περιέχει 1450ppm φθορίου.

Συμπληρωματική χορήγηση φθορίου

Η σημασία της τοπικής εφαρμογής φθορίου και της προληπτικής φροντίδας υπογραμμίζεται στις εθνικές κατευθυντήριες οδηγίες του Υπουργείου Υγείας. Η συστηματική χορήγηση φθορίου —μέσω σιελών ή δισκίων— προορίζεται για παιδιά που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο τερηδόνας. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να προγραμματιστεί έγκαιρα ένα αρχικό οδοντιατρικό ραντεβού, ώστε να αξιολογηθεί ο κίνδυνος εμφάνισης τερηδόνας στο παιδί.

Η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο

Η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο θα πρέπει να πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής του παιδιού, ώστε να εντοπιστούν τυχόν κακές συνήθειες στοματικής υγιεινής που θα μπορούσαν να αποβούν επιζήμιες για τη στοματική του υγεία.

ΜΙΗ: υπομεταλλικοποίηση γομφίων-τομέων

Οι λευκές κηλίδες στους τομείς αποτελούν το συχνότερο σύμπτωμα της υπομεταλλικοποίησης των γομφίων, μιας κατάστασης που καθιστά τα δόντια πιο επιρρεπή στην ανάπτυξη τερηδόνας. Κατά συνέπεια, αποτελούν σαφή ένδειξη ότι απαιτείται οδοντιατρικός έλεγχος.

Το βούρτσισμα ξεκινά με το πρώτο δόντι



Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για την τερηδόνα

Η τερηδόνα προκαλείται από επαναλαμβανόμενες επιθέσεις οξέων, οι οποίες είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ των σακχάρων των τροφών και των βακτηρίων του στόματος. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, η τερηδόνα μπορεί να προκαλέσει ταχεία και μη αναστρέψιμη βλάβη στους σκληρούς ιστούς του δοντιού και ενδεχομένως να οδηγήσει σε απόστημα. Επομένως, η τερηδόνα δεν είναι θέμα τύχης!

Στα παιδιά, ο πόνος που οφείλεται στην τερηδόνα μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες κατά τη σίτιση—επηρεάζοντας ενδεχομένως την ανάπτυξη— καθώς και σε προβλήματα ύπνου, δυσκολίες συγκέντρωσης και άγχος.

Είναι απαραίτητο να αντιμετωπίζονται με προσοχή οι τερηδόνες στα νεογλά δόντια, ώστε να αποφευχθεί η βακτηριακή επιμόλυνση των μελλοντικών μόνιμων δοντιών.

Παράγοντες κινδύνου

0-3 ετών

- Μετάδοση βακτηρίων μεταξύ γονέα και παιδιού, η οποία συμβαίνει όταν οι γονείς δοκιμάζουν το φαγητό που πρόκειται να δώσουν στα παιδιά τους χρησιμοποιώντας το ίδιο κουτάλι.
- Συνεχής χρήση μπιμπερό που περιέχει γάλα ή προϊόν με ζάχαρη.

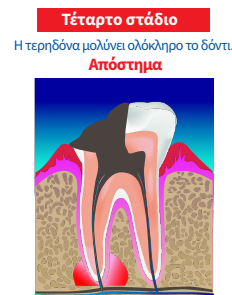
3-6 ετών

- Η κατανάλωση κρυμμένης ζάχαρης που περιέχεται σε πατατάκια, κέικ κ.λπ.
- Η συνεχιζόμενη χρήση μπιμπερό αντί για στερεές τροφές που απαιτούν μάσηση.
- Η έλλειψη οδοντιατρικής συμβουλευτικής από νεαρή ηλικία.

6-12 ετών

- Η χρήση ορθοδοντικών μηχανισμών αυξάνει τον κίνδυνο συγκράτησης τροφών.
- Η συχνή κατανάλωση σνακ και η υπερβολική κατανάλωση όξινων ποτών ή ποτών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Ανάπτυξη τερηδόνας



Συμβουλές για την πρόληψη της τερηδόνας



Βουρτσίστε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα για δύο λεπτά, χρησιμοποιώντας μια μέθοδο κατάλληλη για την ηλικία σας.



Χρησιμοποιήστε οδοντόκρεμα με φθόριο και οδοντόβουρτσα κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού.



Υγιεινές διατροφικές συνήθειες: περιορίστε την ποσότητα ζάχαρης στη διατροφή σας και τον αριθμό των σνακ.



Οδοντιατρικός έλεγχος τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο, ξεκινώντας από την ηλικία του 1 έτους.