

Higiena jamy ustnej

Munnhirða



LYDHEILSUSTOD
VSB holl

Ochrona zębów
dziecka

Tannvernd barna



Mycie zębów, dwa razy dziennie, odpowiednią ilością pasty z fluorem o stężeniu 0.1%F- jest konieczne już od momentu pojawienia się pierwszego zęba, lecz wcześniej zaleca się oczyszczanie i masowanie jamy ustnej dziecka mokrą gazą. Trzeba pamiętać, że stężenie fluoru w paście dla dzieci jest różne, czasami jest ono za małe, a oprócz tego oznaczenia bywają niejasne, zakłada się jednak, że 0.1%F- albo 1mgF-/ml równa się 1000ppm. Dzieci nie mogą myć zębów same przed ukończeniem dziesiątego roku życia, a wtedy też powinny to robić pod kontrolą rodziców.

Żeby zmniejszyć ryzyko próchnicy trzeba koniecznie myć zęby dwa razy dziennie pastą z fluorem, po śniadaniu i przed pójściem do łóżka. Przy szczotkowaniu zębów dziecka od początku ząbkowania do ukończenia dwóch lat powinno się używać niewielkiej ilości pasty z fluorem, odpowiadającej wielkości jednej czwartej paznokcia małego palca dziecka. Po pojawieniu się wszystkich dwudziestu zębów mlecznych i do ukończenia szóstego roku życia, powinno się używać ilości pasty odpowiadającej wielkości paznokciowi małego palca u dziecka. Nie zaleca się płukania jamy ustnej po myciu zębów, wystarczy wypłuć nadmiar pasty. W taki sposób fluor zawarty w paście dłużej działa na zęby i zapobiega próchnicy.

Zaleca się, żeby młodsze dzieci były mocno trzymane w pochylej pozycji przy myciu zębów. Starszym dzie-



ciom można zaproponować tzw. "krzeselko rodzica". Dziecko siada wtedy na skrzyżowanych nogach rodzica tyłem, jego głowa spoczywa na udzie rodzica. Usta i policzki można przetrzymywać jedną ręką w tym czasie jak druga ręka myje zęby.

Zaleca się używanie szczoteczki z gęstymi, delikatnymi i miękkimi włoskami na małej główce. Rączka szczoteczki powinna jednak dobrze leżeć w dorosłej dłoni.

Nici dentystycznej trzeba używać do czyszczenia zębów mlecznych jak i stałych. Czyszcimy nią miejsca, do których nie dociera szczoteczka. Należy zacząć używać nici dentystycznej, kiedy boki zębów się stykają.



Czyste zęby –
zdrowe zęby

Tannhreinsun, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkreams að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönnin kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum ónógur auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrr en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkreams sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkreams, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinsunar. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, fínum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinstennur en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastól“