

# Aby dbać o zęby Twojego dziecka

...w każdym okresie rozwoju



## Higiena jamy ustnej Twojego dziecka



stages

Oral-B®

# Dlaczego higiena jamy ustnej jest ważna

## Od samego początku

Jako rodzic jesteś pierwszym nauczycielem Twojego dziecka i często osobą, którą będzie ono naśladować. Dlatego wpajanie dziecku prawidłowych przyzwyczajień w utrzymywaniu higieny jamy ustnej zaczyna się od Ciebie.

O zęby mleczne dziecka należy dbać, ponieważ pomagają one podczas zmiany z pokarmu płynnego na stały. Są również istotne podczas rozwoju mowy i zapewniają odpowiednią ilość miejsca do wyrosnięcia zębów stałych.

Tak jak zęby dorosłych, zęby dzieci są zagrożone przez płytkę nazębną. Jest to nagromadzenie bakterii w ustach, które, jeśli nie są regularnie usuwane, mogą spowodować próchnicę, choroby dziąseł, a nawet utratę zębów.

Stosowanie odpowiedniej szczoteczki oraz sprawienie, że szczotkowanie stanie się dobrą zabawą spowodują, że czyszczenie zębów będzie czynnością, którą Twoje dziecko polubi i będzie traktować przychylnie. Wizyty u stomatologa nie będą dla niego czymś budzącym strach. Połączenie zachęty z Twojej strony, codziennego efektywnego czyszczenia zębów, odpowiedniej diety oraz regularnych wizyt u stomatologa, pomoże zapewnić Twojemu dziecku zdrowe zęby i dziąsła na całe życie.



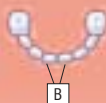
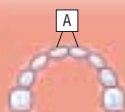
# Jak rozwijają się zęby dzieci

Podczas naszego życia mamy dwa zestawy zębów. Pierwszy zestaw, zwany zębami mlecznymi, jest zwykle kompletny w wieku czterech lat. Zęby stałe zaczynają się pojawiać około szóstego roku życia.



Zęby mleczne zaczynają się pojawiać w wieku około sześciu miesięcy. Zwykle na pierwsze urodziny dziecka górne (A) i dolne (B) środkowe siekacze są już na miejscu.

GÓRNA SZCZĘKA



DOLNA SZCZĘKA (ZUCHWA)



Podczas drugiego etapu życia dziecka, 20 zębów mlecznych rośnie nadal. Wszystkie są na swoim miejscu w wieku mniej więcej czterech lat.

GÓRNA SZCZĘKA



DOLNA SZCZĘKA (ZUCHWA)

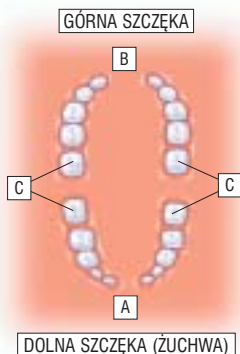
# Jak rozwijają się zęby dzieci

Zęby stałe zaczynają się pojawiać około szóstego roku życia i rosną do trzynastego. „Zęby mądrości” pojawiają się zwykle w wieku około szesnastu lat. Należy jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne i czas, kiedy rosną zęby, może być różny.

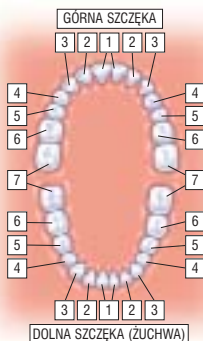


Jest to moment, kiedy zaczynają się pojawiać pierwsze zęby stałe (C).

W wieku sześciu lat mleczone dolne środkowe siekacze (A) wypadają. Górne mleczone środkowe siekacze (B) wypadają między siódmym a ósmym rokiem życia.



Pojawiają się zęby stałe i rosną do trzynastego roku życia. „Zęby mądrości” mogą pojawić się około szesnastego roku życia.



1. Środkowy siekacz	7.-8. lat	5. Drugi przedtrzonowy	10.-12. lat
2. Boczny siekacz	8.-9. lat	6. Pierwszy trzonowy	6.-7. lat
3. Kieł	11.-12. lat	7. Drugi trzonowy	12.-13. lat
4. Pierwszy przedtrzonowy	10.-11. lat		

# Kształtowanie i utrwalanie dobrych przyzwyczajeń

✓ Wyuczone wcześniej dobre przyzwyczajenia pozostaną u Twojego dziecka przez całe życie.

✓ Szczotkuj prawidłowo przez dwie minuty dwa razy dziennie.



*Czas szczotkowania = 2 minuty*

✓ Zachęcaj dzieci do szczotkowania, spraw by była to zabawa. Używaj szczoteczki z ich ulubionymi postaciami.

✓ Dzieci rosną (etap 2 i 3) i chcą szczotkować zęby samodzielnie. Jest jednak mało prawdopodobne, że dziecko poniżej siódmego roku życia będzie dość zręczne, aby samemu poprawnie szczotkować.

✓ Dla starszych dzieci (Etap 4) motywowanie pomaga zachować dobre przyzwyczajenia - zarówno nawyk szczotkowania dwa razy dziennie, jak i nawyk szczotkowania prawidłowo. Używanie szczoteczek z włóknami pokazującymi stopień zużycia (zużycie barwnika po ok. 3-ech miesiącach) pozwala określić czy dziecko skutecznie szczotkuje .



## Regularne wizyty u stomatologa

---

Zaplanuj wizytę u stomatologa między pojawieniem się pierwszych zębów i pierwszymi urodzinami Twojego dziecka. Twój stomatolog sprawdzi, czy wszystko rozwija się poprawnie i udzieli Ci porad na temat dbania o zęby dziecka. Twoje dziecko powinno odwiedzać stomatologa przynajmniej raz na sześć miesięcy.

Łączenie wizyt z innymi zajęciami oraz uczynienie z nich rodzinnego wydarzenia może spowodować, że dzieci nie będą się ich bać.

Stomatolog może zalecić stosowanie środka do lakowania lub środka fluoryzującego, aby zwiększyć ochronę przed próchnicą.

Być może zostanie zaleczone leczenie ortodontyczne, aby pomóc zębom wyrosnąć w odpowiednim miejscu. Jeśli Twoje dziecko ma aparat ortodontyczny, jest bardzo ważne, aby wiedzieć jak należy go czyścić.



## Wybór właściwej pasty do mycia zębów

---

Fluor wzmacnia i chroni zęby, więc używanie pasty, która go zawiera pomaga zapobiegać próchnicy. Ponieważ młodsze dzieci często polykają pastę, dostępne są produkty o niższej zawartości fluoru. Zawsze używaj porcji pasty wielkości groszku, jak pokazano obok. U bardzo małych dzieci używaj małej porcji pasty rozartej na szczoteczce.

Jeżeli masz wątpliwości, czy stosować pastę z fluorem, zapytaj swojego stomatologa lub higienistkę, którzy doradzą jaką pastę wybrać oraz czy należy używać innych środków z fluorem.



## Znaczenie diety

---

Kiedy płytka nazębna wchodzi w kontakt z cukrem, powstają szkodliwe kwasy, które są główną przyczyną problemów z zębami. Im wyższa zawartość cukru w diecie Twojego dziecka, a co ważniejsze, im częściej cukier znajduje się w jamie ustnej, tym większe niebezpieczeństwo, że bakterie zaczną produkować kwasy powodujące próchnicę. Cukier spożywany przed snem może być szczególnie groźny dla zębów. Dlatego ważne jest, by przyzwyczajając dziecko do szczotkowania po każdym posiłku.

Jeżeli Twoje dziecko pije nocą, pamiętaj by nie podawać mu płynów zawierających cukier lub rzeczy kwaśnych, soków lub napojów gazowanych. Najlepiej zastąp je wodą.



# Technika szczotkowania

Małe dzieci (Etap 1) nie są w stanie same czyścić zębów. Jednym z najlepszych sposobów, aby widzieć zęby Twojego dziecka i mieć do nich dostęp, jest trzymanie dziecka jak podczas karmienia butelką.

U starszego dziecka (Etap 2 i 3) stań za nim i podnieś lekko do góry jego główkę. Zmień wszystko w zabawę, na przykład „policzmy wszystkie twoje zęby”. Duże dzieci (Etap 4) same dbają o utrzymanie higieny jamy ustnej i są wystarczająco zręczne, aby szczotkować samemu, ale wymagają sporadycznej kontroli.



Istnieje wiele technik szczotkowania. Zapytaj swojego stomatologa lub higienistkę, którą z nich polecają.

Typowa technika jest opisana poniżej.

1



**Umieść na szczoteczce porcję pasty wielkości groszku** (małym dzieciom tylko rozsmaruj pastę na szczoteczce).

2



**Zacznij od szczotkowania powierzchni zewnętrznych, ustawiając szczoteczkę pod kątem 45 stopni. Wykonuj delikatne, krótkie ruchy do przodu i do tyłu.**

**3**

Powtórz to samo dla powierzchni wewnętrznych tylnych zębów. Pamiętaj o czyszczeniu trudno dostępnych tylnych zębów.

**4**

Wyczyść wewnętrzne powierzchnie przednich zębów, trzymając szczoteczkę pionowo i przesuwając ją w górę i w dół.

**5**

Wyczyść powierzchnie żujące, stosując delikatne ruchy do przodu i do tyłu.

**6**

Szczotkuj przez przynajmniej dwie minuty i upewnij się, że dziecko wyplukuje i wypluwa całą pastę (u niemowlaków szczotkuj bez pasty do zębów).



# Technika szczotkowania szczoteczką elektryczną

Szczoteczka elektryczna może być bardzo pomocna w motywowaniu dzieci do szczotkowania. Jest ona zalecana dla dzieci starszych niż trzy lata. Zawsze sprawdzaj jak dziecko szczotkuje. Poproś stomatologa lub higienistkę o rady dotyczące technik szczotkowania. Poniższa technika jest często stosowana.

**1**

**Stosuj porcję pasty wielkości groszku.**

**2**

**Przyłóż główkę szczoteczki do zęba i włącz zasilanie.**

**3**

**Delikatnie prowadź szczoteczkę od jednej powierzchni na styku zęba i dziąsła do następnej.**

**4**

**Poświęć kilka sekund na każdą powierzchnię na styku zęba i dziąsła.**

**5**

**Szczotkuj przez dwie minuty.**

**6**

**Upewnij się, że dziecko wypłuka i wypłukuje całą pastę.**





## Co trzeba wiedzieć o Etapie 1?

### Ząbkowanie

Ząbkowanie rozpoczyna się około szóstego miesiąca życia i może być nieprzyjemne. Można zmniejszyć ból przez zastosowanie gryzaka do ząbkowania. Masowanie dziąseł dziecka może również pomóc. Można także stosować odpowiednie żele, a kiedy dziecko skończy rok, środki przeciwbólowe dla dzieci. Zawsze jednak poradź się swojego stomatologa lub lekarza pediatry przed podawaniem jakichkolwiek leków Twojemu dziecku.

### Ssanie kciuka i smoczka

Jest to całkiem normalny zwyczaj u dziecka, ale kiedy ssanie staje się zbyt częste, może spowodować problemy z zębami. Smoczek lub kciuk może przeszkodzić w wyrzynaniu się przednich zębów w odpowiednim miejscu, co powoduje ich złe ułożenie. Należy stosować smoczek ortodontyczny i z wiekiem odzwyczajając dziecko od ssania.

### Wybór odpowiedniej szczoteczki

Jest więc bardzo ważne, aby używać szczoteczki, która została zaprojektowana dla danego etapu rozwoju uzębienia dziecka.

- Używaj szczoteczki o miękkich włóknach.
- Główka powinna być zbudowana tak, aby masować dziąsła i czyścić dużą powierzchnię.
- Na tym etapie to Ty szczotkujesz, będzie Ci potrzebna szczoteczka z rączką, którą łatwo będziesz mógł poruszać.





## Warto zapamiętać o Etapie 2

### Pierwsze zęby

Na tym etapie dziecko powinno mieć komplet 20 zębów mlecznych. Pierwsze zęby zrobią później miejsce pierwszym stałym zębom. Dobre przyzwyczajenia wyuczone w tym okresie pozostaną u Twojego dziecka przez całe życie.

### Wybór odpowiedniej szczoteczki

- Używaj szczoteczki z małą, zwężającą się na końcu główką i miękkimi włóknami.
- Szukaj dużej, grubej rączki, która pasuje do małej dłoni, ale jest również łatwa do trzymania przez rodziców, kiedy to oni szczotkują.
- Szczoteczki z nadrukami z ulubionymi postaciami pomagają uprzyjemnić szczotkowanie.
- Weź pod uwagę szczoteczkę elektryczną Oral-B Advance Power Kids. Jest ona zalecana dla dzieci powyżej 3 roku życia. Posiada ona sygnalizator, aby zachęcić do szczotkowania przez pełne dwie minuty.



Czas szczotkowania = 2 minuty





## Ważne informacje o Etapie 3

### Tylne zęby

Jest to moment, kiedy zaczynają się pojawiać pierwsze zęby stałe w tylnej części szczęki. Jest to ważny etap w higienie jamy ustnej, ponieważ przestrzenie powstałe po utracie zębów mlecznych oraz pierwsze stałe trzonowce mogą być trudne do czyszczenia. Upewnij się, że z właściwą dokładnością czyszczone są również tylne zęby.

### Wybór odpowiedniej szczoteczki

- Używaj szczoteczki z małą, zwężającą się na końcu główką i miękkimi włóknami. Takiej, by dotarła do trudno dostępnych tylnych zębów.
- Szukaj dużej, grubej rączki, która pasuje do małej dłoni, ale jest również łatwa do trzymania przez rodziców, kiedy to oni szczotkują.
- Szczoteczki z nadrukami z ulubionymi postaciami pomagają uprzyjemnić szczotkowanie.
- Weź pod uwagę szczoteczkę elektryczną Oral-B Advance Power Kids. Jest ona zalecana dla dzieci powyżej 3 roku życia. Posiada ona sygnalizator, aby zachęcić do szczotkowania przez pełne dwie minuty.





## Utrzymanie zębów w zdrowiu w Etapie 4

### Nici dentystyczne

Kiedy Twoje dziecko dorasta wprowadź używanie nici dentystycznych, aby czyścić powierzchnie między zębami. Zapytaj swojego stomatologa lub higienistkę, kiedy i jak Twoje dziecko powinno używać nici dentystycznych.

### Utrata zębów i ich ochrona

Niestety zdarzają się wypadki, szczególnie aktywnym, starszym dzieciom. Możesz zapobiec utracie lub uszkodzeniu zęba, dając dziecku odpowiednio dopasowaną ochronną szczękę. Szczególnie, kiedy uprawiają one jakiś sport kontaktowy.

### Wybór odpowiedniej szczoteczki

- Należy szukać szczoteczki, która jest odpowiednia dla mieszanego uzębienia (zęby mleczne i stałe) u dzieci w tym wieku.
- Włókna o różnej długości czyszczą różnej wielkości zęby, a długie pęczki na końcu główki pomagają szczotkować tylne zęby.
- Warto wziąć pod uwagę szczoteczkę elektryczną. Może ona świetnie pomagać w motywowaniu dzieci do szczotkowania. Szczoteczki elektryczne Oral-B posiadają sygnalizatory, aby zachęcić do szczotkowania przez pełne dwie minuty.



## Szczoteczki elektryczne dla dzieci (powyżej 3 roku)

Szczoteczki elektryczne są zalecane dla dzieci powyżej trzeciego roku życia. Naprawdę pomagają dzieciom polubić szczotkowanie. Możesz wybrać spośród dwóch typów szczoteczek - na baterie i ładowaną indukcyjnie.

### Szczoteczka na baterie

### Szczoteczka elektryczna



Nadruki z dziecięcymi bohaterami

Mała główka i bardzo miękkie, rozszczepione na końcach włókna.

Dłuższy środkowy rząd włókien do czyszczenia powierzchni żujących.

Szczoteczki elektryczne ładowane indukcyjnie mają sygnalizator czasu szczotkowania, który zachęca do szczotkowania przez pełne dwie minuty.



**Oral-B®****stages**

**Dzieci rosną i dlatego...  
...Mamy szczotkę dla każdego!**

Są różne okresy w życiu dziecka. Na szczęście dla każdego z nich mamy inną szczoteczkę. Firma Oral-B stworzyła kompletny zestaw szczoteczek tradycyjnych i elektrycznych, zaprojektowanych, by spełniać potrzeby dzieci zależnie od rozwoju ich uzębienia, zręczności i osobowości.



© Disney

© Disney / Pixar  
Gillette Poland S.A., Oral-B, ul. Domaniewska 41, 02-672 Warszawa, [www.oralb.com](http://www.oralb.com)

**Zapytaj swojego stomatologa lub higienistkę o więcej informacji.**