

# JAK UCZESTNICZYĆ W MYCIU ZĘBÓW MAŁEGO DZIECKA?

Rodzice powinni aktywnie uczestniczyć w szczotkowaniu zębów malca aż do chwili, gdy skończy on 7 – 8 lat. Powinni stopniowo ograniczać swoją ingerencję w samo mycie zębów, skupiając się raczej na kontroli techniki i skuteczności szczotkowania.

**Niemowlęta – zanim wyrzną się zęby:** dziąsła i zakamarki jamy ustnej po każdym posiłku przemywamy jałowym gazikiem (nawiniętym na palec), zamoczonym w letniej, przegotowanej wodzie, w naparze z rumianku lub ewentualnie w rozcieńczonej wodzie utlenionej. **Gdy pojawią się pierwsze mleczaiki,** przemywamy gazikiem, zwłaszcza przed snem oraz w nocy, jeśli malec coś w tym czasie jadł. Należy też powoli wprowadzać szczoteczkę do zębów, przeznaczoną dla najmłodszych dzieci.

**Dzieci – 1 r.ż.** - rodzice powinni na własnym przykładzie zademonstrować malcowi, jak używać szczoteczki, myjąc im ząbki 2 razy dziennie (**bez użycia pasty na początku**), masując równocześnie dziąsła. Następnie rodzic powinien to samo pokazać dziecku, operując szczoteczką w jego buzi. Potem maluch powinien samodzielnie naśladować czynności opiekuna. Właściwe mycie zębów powinien w tym okresie przeprowadzać rodzic, dziecku pozwalając na zabawę ze szczotkowaniem, wyjaśniając przy tym, że ta czynność ma służyć czystości i zdrowiu ząbków oraz całej jamy ustnej dziecka.

**Dziecko 1-2 r.ż.:** powoli wprowadzamy pastę do zębów – ale uwaga: tylko przeznaczoną dla tak małych dzieci, bez fluoru lub z niższym jego stężeniem, **pod warunkiem, że malec potrafi wypluć lekko spienioną pastę.** Wcieramy pastę we włosie (niewielką jej ilość) i zaczynamy szczotkowanie. Po umyciu zębów resztki pasty ścieramy z zębów malca wilgotnym gazikiem. Tak małe dzieci pilnujemy, by nie wysysały pasty ze szczoteczki czy tubki. Kiedy tylko malec nauczy się płukać buzię wodą, ilość pasty zwiększamy do wielkości ziarenka grochu.

**Przedszkolaki** – im dziecko starsze, tym mniej właściwego czyszczenia powinien przeprowadzać rodzic. Zasadą powinno być, że dziecko czyści zęby coraz bardziej samodzielnie, a opiekun każdorazowo kontroluje skuteczność zabiegu i w razie konieczności poprawia niedociągnięcia, jednocześnie pouczając, jak ważne jest umycie wszystkich stron zębów oraz całej jamy ustnej, w tym z użyciem płukanek stomatologicznych (**można już stosować od 6 r.ż. !**).

**Wiek wczesnoszkolny** – dziecko samodzielnie myje zęby, a rodzic kontroluje skuteczność zabiegu i wykonuje poprawki. Wprowadzenie nowego produktu do zachowania higieny jamy ustnej (płyn, nitka) wymaga, by rodzic pouczył pociechę o sposobach jego stosowania i pokazał technikę nitkowania. U dzieci powyżej 8 – 9 r.ż. rola rodziców ogranicza się do kontroli systematyczności i skuteczności szczotkowania. Można wprowadzać nici dentystryczne oraz szczoteczki międzyzębowe do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych.

