

Dzieci są z natury ciekawe świata.  
W związku z tym nowa sytuacja, jaką jest wizyta u dentysty,  
nie powinna być dla nich źródłem silnego stresu.  
Jak przygotować malucha do spotkania ze stomatologiem?

# W trosce o zdrowe zęby

Dla rodziców:  
Jak zapobiegać dentofoibii

Dentofobia to lęk przed dentystą. Jest to jednak lęk, który różni się od zwykłego napięcia, jakie towarzyszy większości pacjentów siadających na fotelu dentystycznym. Dentofobia charakteryzuje się unikaniem badania i interwencji dentystycznych za wszelką cenę, tak długo, jak to tylko możliwe, przez co prowadzi do korzystania z opieki stomatologicznej tylko w sytuacjach nagłych. Efektem takiego postępowania jest często zły stan zdrowia jamy ustnej, który ma niekorzystny wpływ na zdrowie całego organizmu. Najczęściej dentofoibia ma swoje korzenie w bolesnych doświadczeniach z dzieciństwa. Jest wiele sposobów, dzięki którym można zminimalizować ryzyko rozwinięcia się u dziecka tak silnego lęku przed stomatologiem. Najważniejszym z nich jest dobre przygotowanie dziecka do pierwszego kontaktu z dentystą.

Adaptację do wizyty u stomatologa dobrze podjąć na długo przed pierwszą koniecznością leczenia. Gdy ząb zaczyna boleć, jest już za późno na adaptację. Dlatego warto zaplanować wizytę adaptacyjną, której celem będzie jedynie oswojenie dziecka z nową sytuacją, poznanie gabinetu, lekarza i otaczających go sprzętów. Sukcesem na pierwszej wizycie będzie samo otworzenie buzi, choć i to nie jest konieczne. Dobrym pomysłem jest również zabranie dziecka na swoją wizytę u stomatologa, aby w ten sposób oswajać je z nową sytuacją. Trzeba jednak pamiętać o dodatkowym opiece, który zajmie się maluchem, podczas gdy rodzic będzie leczony. Pomocna w oswojeniu dziecka z sytuacją badania i leczenia jest zabawa w dentystę. Rodzic i dziecko na zmianę zamieniają się rolami: jedno jest pacjentem, a drugie lekarzem. Jako atrybuty doskonale będą: fotel, łyżeczka do herbaty (która świetnie udaje lusterko) i biurowa lampka, emitująca ostre światło, podobne do tego, którym posługuje się lekarz, by dobrze widzieć wnętrze jamy ustnej. Regularne mycie dziecku zębów przez opiekuna ma nie tylko higieniczne znaczenie. Takie zabiegi uczą też otwierać buzię i przyzwyczajają malucha do manipulacji w obrębie jamy ustnej.

**Nauczycielu!** Możesz pomóc w dbaniu o higienę jamy ustnej i zdrowie dziecięcych ząbków poprzez:

- **Wprowadzenie do harmonogramu dnia regularnego szczotkowania zębów po posiłkach.** Przedszkole jest doskonałym miejscem do wyrabiania zdrowych nawyków. Stały plan dnia i regularność wykonywanych czynności powodują, że prozdrowotne zachowania wchodzą dzieciom w nawyk.
- **Naukę prawidłowej techniki mycia zębów.** Rodzice często nie wiedzą, jak myć dziecięce ząbki, aż do czasu, kiedy pójdą z maluchem na pierwszą wizytę u dentysty. Nauczyciele wychowania przedszkolnego mogą już wcześniej uczyć dzieci tego, że mycie zębów ma konkretny cel i aby było skuteczne, trzeba to robić w określony sposób.
- **Edukację.** Warto przekazać dzieciom podstawowe informacje, dotyczące higieny jamy ustnej: po co mamy zęby, dlaczego zęby się psują i jak temu zapobiec. Pamiętajmy, że w zapobieganiu próchnicy dużą rolę pełni nie tylko troska o higienę, ale także odpowiednia dieta i profilaktyczne wizyty u lekarza dentysty.
- **Przygotowanie dzieci do pierwszej wizyty u dentysty.** Dobrze, aby w każdym przedszkolu znalazła się książeczka na temat dziecięcej wizyty u dentysty. Warto również postarać się o zorganizowanie edukacyjnej wizyty lekarza dentysty w przedszkolu lub grupowej wycieczki do gabinetu stomatologicznego. Podczas takiego spotkania lekarz opowiada dzieciom o tym, jak dbać o mleczne zęby, pokazuje stosowane w gabinecie narzędzia i mówi o swojej pracy. Taka pogadanka ma szansę zaowocować pierwszym pozytywnym doświadczeniem w kontakcie z dentystą, co pomoże uchronić maluchy przed rozwinięciem dentofoibii.

Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na to, jakie informacje przekazujemy dziecku o dentyście. Jeśli będziemy straszyć je stomatologiem, mówiąc: „Zobaczysz, jak nie będziesz mył zębów, będziesz musiał iść do dentystry!”, sami wzbudzimy w nim lęk. Wielu dorosłych boi się leczenia stomatologicznego. Pamiętajmy, by starać się nie przekazać swoich lęków dzieciom. Jeśli mama boi się dentystry, lepiej, żeby na pierwszą wizytę zabrał malucha tata.

## Zdaniem stomatologa

Zabiegi higieny jamy ustnej przeprowadzane w przedszkolach są bardzo pozytywne. Należy jednak mieć świadomość pewnych ograniczeń i zagrożeń, które wynikają ze specyfiki tego typu placówek. Mycie zębów przez dzieci w przedszkolu nie może być substytutem regularnej higieny domowej ze względu na jego niską skuteczność. Mimo że czasami maluchy szorują zęby bardzo efektywnie i z wigorem, dzieci do około szóstego roku życia nie są w stanie skutecznie oczyścić swoich zębów. Zaleca się, by w domu małe dzieci miały zęby myte przez swoich opiekunów. W przedszkolu, z oczywistych względów, nie da się tego zorganizować. Samodzielne mycie zębów w przedszkolu należy potraktować jedynie jako ćwiczenie prawidłowej techniki oraz wyrabianie odpowiednich nawyków poprzez codzienne szczotkowanie zębów o tej samej porze. Warto uświadamiać te ograniczenia rodzicom, którzy czasami zaniedbują higienę zębów dzieci w domu, tłumacząc sobie, że dziecko myje zęby w przedszkolu.

Warto, aby osoby nadzorujące mycie zębów przez maluchy w przedszkolu zwróciły uwagę na kilka rzeczy. Po pierwsze ilość pasty nakładanej na szczoteczkę powinna być mniejsza od ziarna grochu. Zbyt duża ilość połkniętego fluoru znajdującego się w większości past może prowadzić do fluorozji – zaburzenia mineralizacji zębów stałych. Z tego samego powodu podczas szczotkowania należy zwrócić uwagę, by dzieci nie połykały pasty, tylko ją wypływały. Można w związku z tym rozważyć stosowanie w przedszkolu pasty bez fluoru (pod warunkiem że w domu dziecko myje zęby pastą z fluorem).

Dzieci powinny w przedszkolu nauczyć się prawidłowej techniki szczotkowania. W tej grupie wiekowej zalecana jest prosta metoda Fonesa: powierzchnie żujące czyszc-



prenumerata  
**PLUS**  
www.plus.blizejprzedszkola.pl

pomoce o tej tematyce dostępne są w prenumeracie PLUS  
lub na stronie [www.dopobrania.blizejprzedszkola.pl](http://www.dopobrania.blizejprzedszkola.pl)



my prostymi ruchami szorującymi do przodu i do tyłu, powierzchnie zewnętrzne zębów małymi ruchami okrężnymi, a powierzchnie wewnętrzne ruchami wymiatającymi w kierunku od dziąsła do brzegów zębów.

Profilaktyka próchnicy w przedszkolu nie powinna ograniczać się jedynie do higieny jamy ustnej. Ważne są także prawidłowe zachowania dietetyczne. Rytm dnia w przedszkolu bardzo im sprzyja. Posiłki są spożywane o stałych porach i nie ma okazji do „podjadania”. Zagrożenie dla mleczaków pozostaje jednak w napojach – każdy napój zawierający cukry (soki owocowe, herbaty słodzone, herbaty z granulatów, wody smakowe, wody z dodatkiem syropu) jest próchnicotwórczy. Słodzony kompot do obiadu wystarczy – pozostałe napoje warto zastąpić w przedszkolach wodą niegazowaną bądź herbatami bez dodatku cukru. Dzięki temu przedszkole może spełnić kolejną niezwykle ważną rolę: nauczyć dzieci, że woda jest zdrowa i doskonale gasi pragnienie. Nawyk picia wody, wykształcony w dzieciństwie, będzie w przyszłości owocował lepszym zdrowiem nie tylko jamy ustnej, ale całego organizmu. ■



**Małgorzata Stańczyk** – absolwentka psychologii i filozofii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Interesuje się psychodietetyką i tematyką żywienia dzieci ze specjalnymi potrzebami dietetycznymi. Autorka bloga parentingowego [spelniamama.pl](http://spelniamama.pl).



**Bartosz Stańczyk** – lekarz dentysta, ukończył Warszawski Uniwersytet Medyczny. Praktykuje w prywatnych gabinetach stomatologicznych. Jest zainteresowany stomatologią dziecięcą. Autor artykułów w prasie specjalistycznej.

R E K L A M A

Z NAMI ZOSTANIESZ NAUCZYCIELEM MONTESSORI  
450 h wykładów • 88 h warsztatów • 420 h praktyk



Nowa Cena  
6500zł za kurs!



MONTESSORI  
CENTRE INTERNATIONAL  
Nauczanie zdalne

Studuj nie wychodząc  
z domu!

Jak?

NAUCZANIE ZDALNE

Zapisz się już dziś!

[montessoriworl.pl](http://montessoriworl.pl)



AKREDYTACJE  
PLACÓWEK  
MONTESSORI

Odwiedź naszą  
stronę i dowiedz  
się więcej!