MNIEJ CUKRU – WIĘCEJ UŚMIECHU

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca

fdi

PTS

POLSKA MÓWI

#aaa

SŁOWO WSTĘPU

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (20 marca), to globalne wydarzenie z ogromnym potencjałem komunikacyjnym w zakresie upowszechniania profilaktyki stomatologicznej. To dzień, w którym wszystkie środowiska: od lekarzy dentystów, przez pedagogów, samorząd terytorialny, po władze na szczeblu centralnym, mogą i powinny jednym głosem wyrazić stanowisko, że nie można mówić o zdrowiu ogólnym bez zdrowej jamy ustnej. To najwłaściwszy moment do podejmowania w przestrzeni publicznej dyskusji na temat znaczenia profilaktyki stomatologicznej, również w aspekcie ekonomicznym. To wreszcie najlepszy czas do podejmowania małych i dużych inicjatyw, które będą przypominać, jak istotna jest troska o zdrowe zęby.

Właśnie z tych potrzeb powstała idea kampanii „Polska mówi #aaa". W głównym założeniu ma ona inspirować do aktywności na rzecz promocji zdrowia jamy ustnej. Każdy projekt, który wpisze się w tę misję sprawi, że kampania spełni założone cele. Inicjatywy można zgłosić na interaktywną mapę kampanii.

Prof. Marzena Dominiak,
prezydent Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego

POLSKA MÓWI #aaa

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca

O ŚDZJU I KAMPANII POLSKA MÓWI #AAA!

Zakochani mają Walentynki, miłośnicy dyń z oczami — Halloween. Swoje święta mają fani czekolady, kotów, a nawet kapeluszy. Świetnie, każda okazja do chwili radości jest dobra. Dlaczego więc nie świętować dnia „zdrowych zębów"?

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (ang. WOHD, World Oral Health Day) — najważniejsze święto stomatologiczne, obchodzone 20 marca, którego głównym celem jest upowszechnianie wiedzy o znaczeniu zdrowia jamy ustnej, także w kontekście ekonomicznym oraz promowanie profilaktyki. Wydarzenie w 2007 roku ustanowiła Światowa Federacja Dentystyczna FDI. W ramach obchodów na całym świecie podejmowane są inicjatywy oraz akcje przypominające, że zdrowe zęby to podstawa zdrowia ogólnego.

Wejdź na www.polskamowiaaa.pl i zarejestruj swoją inicjatywę. Pokaż jak Ty świętujesz Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej!

POLSKA MÓWI #aaa

JAK WŁĄCZYĆ SIĘ W KAMPANIĘ POLSKA MÓWI #AAA I OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA JAMY USTNEJ?

Jestem **RODZICEM**

Porozmawiaj (pierwszy raz lub kolejny) ze swoim dzieckiem, wyjaśnij mu, że jeżeli będzie dbał o zęby – również te mleczne – dłużej zachowa piękny uśmiech. Pokaż mu, jak prawidłowo myć zęby, wybierz się wspólnie z nim do sklepu, gdzie kupicie szczoteczkę i pastę. Nie wybierajcie jednak oczami – czytajcie etykiety. Dobra pasta to taka, która zawiera odpowiednie stężenie florków. Twoje dziecko uwielbia gry? Pokaż mu tę, w której wcieli się w rolę dentysty lub pacjenta – w mobilnych sklepach internetowych jest ich bez liku. Przekonaj malucha, że woda jest dużo lepsza niż kolorowe napoje w puszkach. Wytłumacz mu dlaczego kolejny baton nie jest dobrym pomysłem. „Nie, bo nie" – to nie jest dobra argumentacja. Zaprowadź go do gabinetu stomatologicznego. Pamiętaj, przykład idzie z góry.

Jestem **WYCHOWAWCĄ, NAUCZYCIELEM**

Odwiedź www.polskamowiaaa.pl, pobierz niezbędne materiały edukacyjne (bliżej 20 marca będzie ich więcej), zaproponuj dzieciom wspólny projekt w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej. Może to być pogadanka, wizyta dentysty lub higienistki. Ostrzegaj przed słodzonymi napojami! Pokaż ogólnodostępne w internecie obrazy, które uzmysławiają ilość cukru w napojach słodzonych, sokach, płatkach śniadaniowych, a nawet w ketchupie. Zorganizuj konkurs na najlepszy plakat czy quiz. Zainspiruj dziennikarzy ze szkolnej gazetki lub radiowęzła, aby w marcowym wydaniu/programie nie zabrakło informacji o Światowym Dniu Zdrowia Jamy Ustnej. Nie przegap tego dnia w programie wychowawczo-edukacyjnym.

Jestem **POLITYKIEM, URZĘDNIKIEM**

Wesprzyj lokalnie kampanię, przekaż informację o obchodach do wydziałów edukacji lub bezpośrednio do szkół i przedszkoli. Upowszechnij materiały edukacyjne w urzędach oraz instytucjach. Przekaż dowolną kwotę na lokalne inicjatywy związane z promocją zdrowia jamy ustnej, zorganizuj konkurs z cenną nagrodą, zastanów się jak poprawić poziom opieki stomatologicznej w twoim województwie, powiecie, mieście czy gminie. Zorganizuj debatę ekspertów, zachęć media do zainteresowania się kampanią. Zamień cukierki w twoim gabinecie na owoce lub warzywa. Zarejestruj inicjatywę na www.polskamowiaaa.pl.

Jestem **LEKARZEM DENTYSTĄ, LEKARZEM INNEJ SPECJALNOŚCI/HIGIENISTKĄ/PIELĘGNIARKĄ**

Zastanów się zanim zrobisz promocję na wybielanie czy bezpłatny przegląd. Z pewnością możesz zrobić więcej dla lokalnej społeczności. Zapytaj w pobliskim przedszkolu lub szkole, czy nie potrzebują lekcji o zdrowiu jamy ustnej, zadzwoń do znajomego dziennikarza, aby napisał tekst lub nakręcił wideo z twojego projektu, zaproś na przegląd sportowców z lokalnego klubu. Przekaż pacjentom niezbędne informacje o podstawowej profilaktyce zdrowia jamy ustnej, wręcz ulotki, zachęć do odwiedzenia www.polskamowiaaa.pl oraz www.leczymymleczaki.pl.

Jestem **PACJENTEM**

Niezależnie od wieku — odwiedź swojego lekarza dentystę. Poproś go o fachowy instruktaż higieny jamy ustnej — nawet jeżeli wydaje ci się, że dobrze myjesz zęby pozwól, aby zweryfikował to ekspert. Uważnie wsłuchaj się w to, co mówi higienistka zatrudniona w gabinecie. Wymień szczoteczkę na nową, nitkuj zęby, płucz płukanką, żuj bezcukrową gumę po posiłku. Poświęć chwilę, aby dowiedzieć się do czego służy irygator. Udostępnij naszą akcję na swoim profilu w mediach społecznościowych. Zamień słodzone napoje na wodę. Jedz warzywa! Pamiętaj, że zdrowie zaczyna się w jamie ustnej.

POLSKA MÓWI #aaa

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca

CUKIER

FAKT

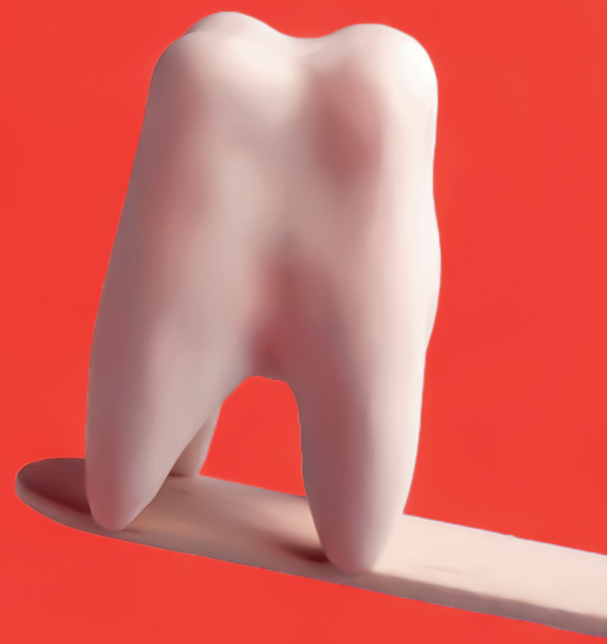
Kariostatyczne nawyki dietetyczne, prawidłowa higiena jamy ustnej oraz regularne wizyty u dentysty, połączone z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych, stanowią fundamenty zdrowia jamy ustnej.

PROBLEM

W ciągu ostatnich 50 lat spożycie cukru wzrosło trzykrotnie. Cukry proste są wiodącym czynnikiem ryzyka występowania próchnicy – najczęstszej choroby przewlekłej na świecie występuje u prawie połowy populacji!

ROZWIĄZANIE

Pasty z fluorem, płukanki, szczoteczki soniczne czy bezcukrowe gumy do żucia, które warto stosować po posiłku, są na wyciągnięcie ręki!



Co drugie dziecko w wieku 3 lat w Polsce choruje na próchnicę zębów. Jedną z kluczowych przyczyn takiego stanu rzeczy są błędy dietetyczne popełniane przez rodziców: cukier jako dodatek, cukier przed snem oraz niewłaściwe karmienie naturalne i sztuczne, szczególnie przed zaśnięciem – to główne grzechy.

SŁODZONE I GAZOWANE – JAK NAPOJE NISZCZĄ ZĘBY

W szklance napoju typu „cola" znajduje się ok. 5 łyżeczek cukru, w takiej samej ilości lemoniady ok. 3 łyżeczek. To już samo w sobie zabójstwo dla organizmu. Tragedii dopełniają dodawane do słodzonych, gazowanych napojów kwasy.

Oranżady i napoje typu cola zawierają około 10 g cukru dodanego w 100 ml, lemoniada około 6 g. Oznacza to, że jedna szklanka tego rodzaju napoju to dawka cukru odpowiadająca 3–5 łyżeczkom. Puszka gazowanego napoju słodzonego o objętości 355 ml zawiera do 40 gramów (około 8 łyżeczek) cukru!

Co gorsza, napoje gazowane zawierają dodatkowo kwasy: głównie cytrynowy, jabłkowy, węglowy, kwas ortofosforowy oraz jako antyutleniacz – kwas askorbinowy, przyczyniające się dodatkowo do erozji szkliwa.

Demineralizacja szkliwa rozpoczyna się przy obniżeniu pH płytki nazębnej do około 5,5, erozja szkliwa ma miejsce przy pH 4,5.

Więcej na www.leczymymleczaki.pl

NIE STRASZYMY, OSTRZEGAMY!*

Prawie dwuipółkrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy podajemy dziecku pokarmy zawierające cukier stołowy (sacharozę).

Ponad dwukrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy karmimy dziecko butelką przed snem lub w nocy po ukończeniu przez dziecko 12 miesiąca życia.

Prawie półtorakrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy karmimy dziecko piersią przed snem lub w nocy po ukończeniu przez dziecko 12 miesiąca życia.

Ok. 1/3 dzieci zasypia podczas karmienia piersią lub butelką nawet po ukończeniu 12. miesiąca życia.

KARMIENIE PIERSIĄ A PRÓCHNICA

Według opinii Amerykańskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej karmienie piersią dziecka po ukończeniu 12. miesiąca życia siedmiokrotnie lub częściej w ciągu doby jest czynnikiem ryzyka próchnicy wczesnego dzieciństwa.

AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO KARDIOLOGICZNE (AMERICAN HEART ASSOCIATION – AHA) REKOMENDUJE OGRANICZENIE SPOŻYCIA:

- do maksymalnie 16,7 g cukru dziennie (około 3 łyżeczek do herbaty) przez dzieci w wieku przedszkolnym,
- nie więcej niż 12,5 g (2,5 łyżeczki dziennie) przez dzieci w wieku 4–8 lat,
- nie więcej niż 20–32 g (4–6 łyżeczek do herbaty) przez nastolatki.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization — WHO) zleca ograniczenie spożycia wolnych cukrów do mniej niż 10% E (przy spożyciu energii na poziomie 1900 kcal odpowiada to około 48 g, tj. około 10 łyżeczkom do herbaty dziennie; < 20 kg cukru rocznie). Zgodnie z najnowszymi doniesieniami korzystne dla zdrowia ogólnego i uzębienia jest ograniczenie cukrów do < 5% E.

* Monitoring Stanu Zdrowia Jamy Ustnej w Polsce (2015 r.).

W pierwszych dwóch latach życia dziecka nie zaleca się dodawania cukru do posiłków i przekąsek, również cukrów naturalnych w postaci syropów owocowych lub miodu. Uchronienie dziecka od smaku cukru korzystnie wpłynie na jego zdrowie ogólne i uzębienie, ale co nie mniej istotne, ułatwi kształtowanie korzystnych dla zdrowia preferencji smakowych.

DIETETYCZNE NAWYKI, KTÓRE CHRONIĄ DZIECI PRZED PRÓCHNICĄ*

Niezbędnymi elementami zapobiegania chorobie próchnicowej dzieci są: regularne i zgodne z zasadami wykonywanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej, regularne wizyty u dentysty połączone z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych (pierwsza wizyta dziecka powinna mieć miejsce między 6. a 12. miesiącem życia) oraz właściwe, kariostatyczne, nawyki dietetyczne.

WIEK DZIECKA: 0–12 MIESIĘCY

- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne stosowane tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- przed snem, drzemką lub w trakcie snu karmimy tylko wodą,
- nie zanurzamy smoczka w słodkiej substancji,
- wprowadzamy karmienie z kubka po 6. miesiącu życia,
- odstawiamy karmienie z butelki w 12–18. miesiącu,
- unikamy stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”,
- unikamy podawania próchnicotwórczych przekąsek między posiłkami,
- wprowadzamy odpowiednie niepróchnicotwórcze przekąski,
- regularnie i zgodnie z zasadami wykonujemy zabiegi higieniczne w jamie ustnej.

* Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej.

WIEK DZIECKA: 13–24 MIESIĄCE

- ograniczamy częstość i czas karmienia piersią,
- nie karmimy przed snem i w nocy,
- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- odstawiamy karmienie z butelki po 12. miesiącu życia,
- nie zanurzamy smoczka w słodkiej substancji,
- w nocy i przed snem nie podajemy napojów innych niż woda,
- wody smakowe oraz słodzone płyny i pokarmy płynne oraz napoje gazowane są niewskazane,
- nie przekraczamy zalecanej ilości soków owocowych i podajemy je dziecku w czasie posiłku,
- napoje podajemy w kubku (unikamy stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”),
- wprowadzamy pokarmy coraz mniej rozdrobnione, unikamy pokarmów kleistych i retencyjnych,
- preferujemy spożywanie przez dziecko chrupiących, surowych owoców i warzyw,
- przestrzegamy zaleceń dotyczących liczby posiłków,
- regularnie i zgodnie z zasadami wykonujemy zabiegi higieniczne w jamie ustnej.

WIEK DZIECKA: PO UKOŃCZENIU 2. ROKU ŻYCIA

- spożywamy posiłki o regularnych porach dnia, unikamy przekąsek i zachowujemy odpowiednią długość przerw między posiłkami,
- ograniczamy spożywanie wysokorafinowanych pokarmów kariogennych na korzyść mniej kariogennych, niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste),
- promujemy pokarmy o konsystencji twardej, unikamy potraw papkowatych i kleistych,
- pokarmy zawierające cukier i kwasy podajemy w czasie głównych posiłków,
- kończymy posiłki spożyciem pokarmu obojętnego dla tkanek zęba, najlepiej sera twardego,
- eliminujemy z diety napoje gazowane i słodzone,
- ograniczamy spożycie soków owocowych na korzyść spożywania owoców; pijemy mleko i wodę niegazowaną,
- rezerwujemy spożywanie słodyczy i słodkich napojów na „specjalne okazje"; nie przetrzymujemy pokarmów/płynów kariogennych w jamie ustnej, napoje słodzone pijemy przez słomkę,
- stosujemy substytuty cukru, zwłaszcza ksylitol,
- po ukończeniu 4. roku życia korzystne jest żucie bezcukrowej gumy przez krótki czas po posiłku.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała*.

Instytut Żywności i Żywienia 2019 oprac. pod kier. prof. M. Jarosza

* Umiejętność prawidłowego wykonania pomiarów wysokości i masy ciała oraz ich interpretacja jest wpisana w podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z zakresu wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym, zatwierdzoną Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017 (Dziennik Ustaw 2017, poz. 356).

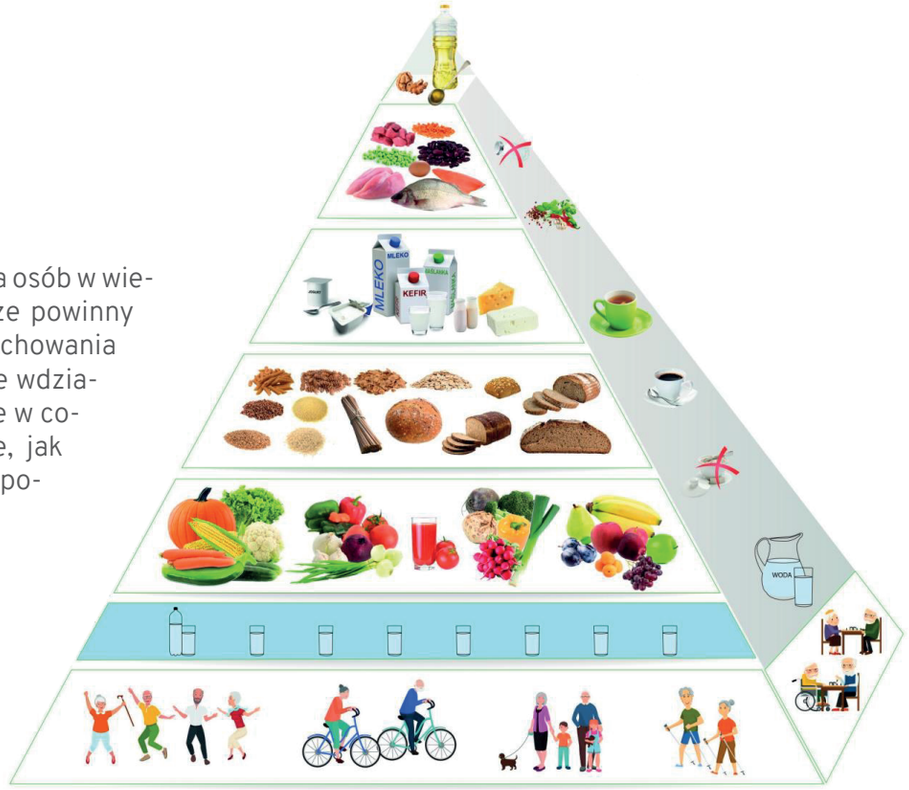
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB DOROSŁYCH

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 — warzywa i 1/4 — owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i — częściowo — serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół — mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Instytut Żywności i Żywienia 2016 oprac. pod kier. prof. M. Jarosza

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

Podstawę Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym stanowi aktywność fizyczna, na którą osoby starsze powinny przeznaczyć przynajmniej 150 minut tygodniowo. Warunkiem zachowania dobrego stanu zdrowia w tym wieku jest również zaangażowanie wdziałalność społeczną i włączenie się w życie rodzinne. Równie ważne w codziennej diecie każdego seniora są zarówno warzywa i owoce, jak i woda, ze szczególnym zwróceniem uwagi na regularne picie odpowiedniej ilości płynów.



Instytut Żywności i Żywienia 2017 oprac. pod kier. prof. M. Jarosza

PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA

FAKT

Zaawansowana próchnica i zakażenia jamy ustnej (bakteryjne, grzybicze) mogą prowadzić do stanów zapalnych, które nieleczone są czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia raka. Promowanie tych zakażeń przez zwiększoną podaż cukrów prostych jest niekorzystnym zjawiskiem samym w sobie, ale wpływa też pośrednio na ryzyko różnego rodzaju chorób nowotworowych.

PROBLEM

Częstość zgonów będących wynikiem raka wargi, jamy ustnej i gardła jest w Polsce znacznie wyższa niż przeciętna dla krajów UE. Mężczyźni chorują średnio 2,7 razy częściej, natomiast kobiety 1,7 razy częściej niż pozostali mieszkańcy krajów UE. Większość zgonów z powodu nowotworów złośliwych wargi, jamy ustnej i gardła (89,5 proc. zgonów u mężczyzn i 92 proc. zachorowań u kobiet) występuje po 50. roku życia. Obecnie obserwowany jest wzrost zachorowań w grupie wiekowej tzw. młodych dorosłych, poniżej 40. roku życia, którzy nie palili papierosów i nie nadużywali alkoholu. W tej grupie, najistotniejszym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na nowotwory głowy i szyi jest zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV).

ROZWIĄZANIE

Kluczem do odwrócenia tych trendów, a co za tym idzie ograniczenie liczby nowych przypadków i zgonów jest edukacja i wiedza.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem (czytaj dalej) to źródło cennej i praktycznej wiedzy, która pozwoli ci na skuteczną profilaktykę nowotworową.

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

12 POSOBÓW NA ZDROWIE

1 NIE PAL

Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.

2 STWÓRZ W DOMU ŚRODOWISKO WOLNE OD DYMU TYTONIOWEGO

Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.

3 UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

4 BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE W CODZIENNYM ŻYCIU

Ogranicz czas spędzany na siedząco.

5 PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ PRAWIDŁOWEGO SPOSOBU ŻYWIENIA:

- jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,
- ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych,
- unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.

6 JEŚLI PIJESZ ALKOHOL DOWOLNEGO RODZAJU, OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE

Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.

7 UNIKAJ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE:

(dotyczy to szczególnie dzieci)

- chroń się przed słońcem,
- używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej,
- nie korzystaj z solarium.

8 CHROŃ SIĘ PRZED DZIAŁANIEM SUBSTANCJI RAKOTWÓRCZYCH W MIEJSCU PRACY

Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.

9 DOWIEDZ SIĘ, CZY W DOMU JESTEŚ NARAŻONY NA NATURALNE PROMIENIOWANIE SPOWODOWANE WYSOKIM STĘŻENIEM RADONU

Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.

10 KOBIETY POWINNY PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią,
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.

Więcej na www.12sposobownazdrowie.pl

11 ZADBAJ O TO, ABY TWOJE DZIECI PODDANO SZCZEPIENIOM OCHRONNYM PRZECIWKO:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków),
- wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).

12 BIERZ UDZIAŁ W ZORGANIZOWANYCH PROGRAMACH BADAŃ PRZESIEWOWYCH W CELU WCZESNEGO WYKRYWANIA:

- raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet),
- raka piersi (u kobiet),
- raka szyjki macicy (u kobiet).

POLSKA MÓWI #aaa

FILARY PROFILAKTYKI STOMATOLOGICZNEJ

Niezbędnymi elementami zapobiegania chorobie próchnicowej dzieci i dorosłych są:

- regularne i zgodne z zasadami wykonywanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej,
- regularne wizyty u dentysty połączone z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych
- właściwe nawyki dietetyczne.

Pierwsza wizyta dziecka w gabinecie powinna się odbyć między 6. a 12. miesiącem życia dziecka. Pojawienie się dziecka w gabinecie pozwala lekarzowi podjąć decyzję o zasadności wykonywania niezbędnych zabiegów profilaktycznych.

Dorośli powinni odwiedzać stomatologa co najmniej co pół roku.

NARZĘDZIA SKUTECZNEJ HIGIENY JAMY USTNEJ

SZCZOTECZKA

Nie zawsze szybko znaczy lepiej, ale żadna dłoń nie jest w stanie wprowadzić włosia szczoteczki w taki ruch obrotowy jak szczoteczki elektryczne i fale dźwiękowe szczoteczki sonicznej. Dzięki temu włosie dociera do miejsc, które obce są traducyjnym szczoteczkom. Produkty soniczne są bezpieczne, usuwają więcej płytki nazębnej i chronią dziąsła.

PASTA DO ZĘBÓW

Pasta z fluorem jednym z fundamentów walki z próchnicą. Właściwie od „pierwszego zęba" zawartość fluorków powinna ona wynosić 1000 ppm. Zęby myjemy co najmniej 2 razy dziennie, najlepiej po każdym słodkim posiłku czy przekąsce.

PŁUKANKA

Energiczne płukanie jamy ustnej wodą po posiłku prowadzi do usunięcia resztek pokarmowych, a jednocześnie zmniejsza ilości flory bakteryjnej i zobojętnia kwaśne środowisko jamy ustnej. Specjalistyczne płukanki dostępne w aptekach i drogeriach nadają się do tego najlepiej.

NIĆ DENTYSTYCZNA

Regularne nitkowanie przestrzeni międzyzębowych pozwala znacznie dokładniej usunąć resztki pożywienia i uniknąć próchnicy powierzchni stycznych. Podczas nitkowania należy unikać ruchów, które mogą okaleczyć brodawki międzydziąsłowe.

IRYGATOR

Doskonałe uzupełnienie codzienniej higieny jamy ustnej i alternatywa dla nici, wykałaczek lub szczoteczek międzyzębowych. Irygator pomoże w czyszczeniu trudno dostępnych przestrzeni w jamie ustnej. Tego nie potrafi żadna szczoteczka.

GUMA DO ŻUCIA

Guma do żucia bez cukru po posiłku zapobiega demineralizacji i promuje remineralizację. Zwiększa: wydzielanie śliny, jej pH, stężenie wapnia i PO4, wspomaga rozpuszczanie i usuwanie resztek pokarmowych, odświeża oddech. Czas higienicznego żucia gumy wynosi do 10 minut trzy razy w ciągu dnia (> 4 roku życia).

Zgodnie z badaniami ankietowymi przeprowadzonymi w Polsce, zbyt dużą ilość pasty do zębów nakłada 80% opiekunów dzieci do 2. roku życia i 75% opiekunów dzieci w wieku 2–6 lat. Rodzice nie różnicują także ilości nakładanej pasty do zębów w zależności od zawartości fluoru.

WARTO WIEDZIEĆ*

PASTA Z FLUOREM – DLACZEGO?

Kluczowym czynnikiem w zapobieganiu powstawania i rozwoju zmian próchnicowych jest utrzymywanie właściwej równowagi pomiędzy remineralizacją a demineralizacją twardych tkanek zębów, tak by z upływem czasu nie nastąpiła utrata minerałów. Dowody wskazują, że unikanie częstego spożywania węglowodanów, regularne usuwanie płytki nazębnej i stosowanie pasty do zębów z fluorem połączone z regularnymi badaniami kontrolnymi u lekarza dentysty to najlepsza droga do osiągnięcia tego celu i jest to wysoce zalecane.

OBALAMY MITY O FLUORZE

Jeden z mitów głosi, że zawartość fluoru w szkliwie zmniejsza **na stałe** w istotny sposób ryzyka rozwoju choroby próchnicowej. Tak nie jest. Drugi mit głosi, że nadmierne „spożywanie" fluoru jest bezpieczne dla zdrowia. Nie, nie jest.

ZANIM POJAWIĄ SIĘ ZĄBKI

Pielęgnacja jamy ustnej powinna być rozpoczęta w pierwszych miesiącach życia dziecka. Rodzice powinni regularnie oczyszczać błonę śluzową i wały dziąsłowe już od wczesnego okresu niemowlęcego – codziennie wieczorem przed położeniem dziecka spać. Celem zabiegów higienicznych w tym okresie jest utrzymanie jamy ustnej w czystości oraz przyzwyczajanie dziecka do manipulacji w jamie ustnej. Zabiegi te można wykonywać specjalnymi akcesoriami dla niemowląt nawijanymi lub nakładanymi na palec wskazujący takimi jak: kawałek gazy lub bawełniana chusteczka, gumowa lub silikonowa szczoteczka lub specjalny naparstek z mikrofibry.

* Stanowisko polskich Ekspertów dotyczące indywidualnej profilaktyki fluorkowej choroby próchnicowej u dzieci i młodzieży.

PROFILAKTYKA FLUORKOWA OD NAJMŁODSZYCH LAT?

Są co najmniej dwa argumenty przemawiające za tym, że fluorki są istotne również dla wyrzynających się zębów mlecznych. Próchnicowe oddziaływanie fluoru polega na:

- **Ograniczaniu wpływu bakterii próchnicotwórczych.** Fluor zmniejsza produkcję kwasów, zmniejsza odkładanie płytki bakteryjnej na powierzchni zębów, hamuje przemiany metaboliczne węglowodanów w komórce bakteryjnej (m.in. poprzez obniżanie aktywności enolazy i upośledzenie transportu glukozy do wnętrza bakterii).
- **Hamowaniu demineralizacji i wspomaganiu remineralizacji.** Dzieje się tak poprzez stałą obecność niskich stężeń jonów fluorkowych (< 50 ppm) umożliwiającą repozycję związków mineralnych utraconych w czasie powtarzających się ataków kwasów wraz z tworzeniem mniej podatnych kryształów z powłoką fluoroapatytopodobną (tworzenie fluorohydroksyapatytu). Jest tak również za sprawą dostarczania wyższych stężeń jonów fluorkowych (> 100 ppm), które dodatkowo zapewniają tworzenie fluorku wapnia (CaF_2) stanowiącego rezerwuar jonów fluorkowych uwalnianych podczas ataku kwasów bakteryjnych na szkliwo zęba.

Szczotkowanie zębów wykonuje się już od momentu pojawienia się pierwszego zęba w jamie ustnej dziecka, bez względu na poziom ryzyka próchnicy.

Kolejna ważna zasada brzmi: do 8. roku życia zęby dziecka myje rodzic/opiekun. Po 8. r.ż. należy nadzorować ten proces ze względu na możliwość nakładania na szczoteczkę samodzielnie przez dzieci zbyt dużej ilości pasty do zębów oraz połykania pasty oraz niską efektywność usuwania złogów nazębnych przez dziecko z powodu niewystarczająco wykształconych zdolności manualnych.

ILE PASTY?

Amerykańskie Towarzystwo Stomatologiczne zaleca używanie pasty (1000 ppm F) w ilości śladowej (ang. smear) od wyrznięcia pierwszego zęba do wieku 3 lat, a następnie w wieku 3–6 lat w ilości ziarna groszku. Pasta fluorkowa w ilości ziarnka groszku (kiedyś były takie zalecenia) dla dzieci 0–2 jest zbyt duża!

GŁÓWNY PARTNER

PHILIPS

sonicare

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

Orbit DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

LISTERINE®

POLSKA MÓWI

#aaa

Leczymy mleczaki!

Nieleczone zęby mleczne bolą tak samo jak zęby stałe. Od stanu mleczaków zależy, jakie wyrosną dziecku zęby stałe.

PTS

PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

cede 2019

www.leczymymleczaki.pl