



Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca

POLSKA MÓWI
#aaa

ZDAŹYĆ PRZED PRÓCHNICĄ

Poradnik dla rodziców w ciąży
FAKTY I MITY



PTSD
Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej





**WSPÓLNIE
ZBUDUJMY
ZDROWE,
UŚMIECHNIĘTE
SPOŁECZEŃSTWO
OD PODSTAW!**

O zdrowie jamy ustnej dziecka należy zadbać jeszcze przed jego narodzinami. To ważne zadanie dla rodziców i opiekunów, ale nie bez znaczenia jest również ich własne zdrowie. Podobnie istotny jest czas od narodzin dziecka do 3. roku życia. Wyłącznie sprawdzona wiedza, konsekwencja oraz świadomość zagrożeń pomogą ZDAŹYĆ PRZED PRÓCHNICĄ.

Zaniedbanie właściwej higieny, profilaktyki czy diety stanowią podstawowy czynnik ryzyka wystąpienia choroby próchnicowej. Wedle najnowszej literatury i doniesień naukowych, choroby jamy ustnej mogą mieć również wpływ na występowanie i rozwój chorób ogólnych.

KONSULTACJA MERYTORYCZNA
PORADNIKA

Lek. dent. Angelika Kobylińska
Prof. Dorota Olczak-Kowalczyk

Zakład Stomatologii
Dziecięcej, WUM
PTSD Polskie Towarzystwo
Stomatologii Dziecięcej

MIT 1.

LECZENIE
STOMATOLOGICZNE
JEST NIEBEZPIECZNE
W CZASIE CIAŻY

POLSKA MÓWI
#aaa

FAKTY

Leczenie stomatologiczne może być prowadzone w każdym trymestrze ciąży. Najlepiej zabiegi wykonywać w II i III trymestrze (najbezpieczniej między 13–21. tygodniem).

Drugi trymestr uznawany jest za najdogodniejszy do działań leczniczych ze względu na zakończony proces formowania się organów dziecka, dobre samopoczucie pacjentki oraz wielkość płodu i macicy niepowodującą jeszcze dyskomfortu w pozycji leżącej/półleżącej, a także mniejsze ryzyko wystąpienia objawów ucisku na duże naczynia krwionośne.

Warto pamiętać, że każdy stan ostry wymaga natychmiastowej interwencji leczniczej bez względu na trymestr ciąży.

O ile to możliwe, należy ograniczyć zakres leczenia w pierwszym trymestrze ciąży ze względu na

zwiększone ryzyko poronień oraz złe samopoczucie ciężarnej (mdłości, wymioty, zmęczenie). Pierwszy trymestr ciąży jest najlepszym czasem na odbycie wizyty u dentysty w celu oceny stanu zdrowia i zaplanowania leczenia.

W ciąży zaleca się odroczenie leczenia protezytycznego, ortodontycznego i planowych zabiegów z zakresu chirurgii stomatologicznej (zabiegi implantacyjne, dłutowanie zatrzymanych zębów). Pozostałe zabiegi, w tym profilaktyka fluorkowa, leczenie zachowawcze, endodontyczne, usuwanie zębów, skaling (usunięcie złogów nazębnych), root planning (następcze wygładzenie powierzchni korzeni) oraz kiretaż (oczyszczenie zainfekowanych tkanek dziąseł) są zabiegami bezpiecznymi. Nie ma także przeciwwskazań do wykonywania znieczuleń miejscowych i zębowych zdjęć radiologicznych.

MIT 2.

W CIAŻY NIE TRZEBA
DBAĆ O PRAWIDŁOWĄ
HIGIENĘ JAMY USTNEJ

FAKTY

Brak lub niewłaściwa higiena jamy ustnej w ciąży są niebezpieczne dla zdrowia matki i dziecka, ponieważ drobnoustroje obecne w jamie ustnej są odpowiedzialne za rozwój próchnicy i zapaleń dziąseł i przyzębia u matki. Niestety mogą być też przekazane dziecku.

Dlatego niezbędne jest:

- Szczotkowanie zębów pastą z fluorem (1450 ppm F) co najmniej dwa razy dziennie (szczególnie ważne jest oczyszczanie zębów bezpośrednio przed snem)
- Warto wiedzieć, że nie jest wskazane szczotkowanie zębów bezpośrednio po spożyciu kwaśnych produktów spożywczych lub po epizodzie wymiotów. W takiej sytuacji należy dokładnie popłukać jamę ustną i odczekać ze szczotkowaniem zębów 30–40 minut.
- Nitkowanie, zwłaszcza przed snem
- Używanie szczoteczek z miękkim włosiem
- Oczyszczanie powierzchni języka

Działania ograniczające czynnik bakteryjny w jamie ustnej:

- Żucie po posiłku bezcukrowej gumy do 10 minut trzy razy w ciągu dnia (> 4. roku życia)
- Żucie gumy z ksylitolem (2–3 razy dziennie po posiłkach przez 5 minut)
- Stosowanie płukanek z 0,12% roztworem chlorheksydyny (bez alkoholu) przez 2 tygodnie (po 10–15 ml 2 razy dziennie przez 30 sekund)
- Codzienne stosowanie płukanek z fluorem ppm F (0,05% NaF)

MIT 3.

CIĄŻA ZWALNIA
CIĘŻARNĄ Z WIZYT
U DENTYSTY
I PODJĘCIA LECZENIA
STOMATOLOGICZNEGO

FAKTY

Kluczowa dla zdrowia matki i płodu jest przede wszystkim likwidacja stanów zapalnych w obrębie jamy ustnej. Próchnica zębów u matki sprzyja wczesnej kolonizacji bakteriami jamy ustnej dziecka i wystąpieniu próchnicy wczesnego dzieciństwa, a obecność zapaleń przyzębia może zwiększyć ryzyko powikłań takich jak np. przedwczesny poród.

Ciężarne, które nie wymagają leczenia stomatologicznego, powinny zgłosić się do gabinetu stomatologicznego co najmniej 2 razy w okresie ciąży oraz co 6 miesięcy po narodzinach dziecka.

Zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży sprzyjają chorobom jamy ustnej, np. zapaleniom dziąseł, erozjom szkliwa, dlatego niezbędna jest intensywna profilaktyka.



MIT 4.

STOMATOLOGICZNA
DIAGNOSTYKA
RADIOLOGICZNA
(NP. RTG) JEST GROŻNA
DLA ZDROWIA
W CZASIE CIAŻY

FAKTY

Promieniowanie jonizujące wytwarzane przez urządzenia do diagnostyki (m.in. RTG) dostępne w gabinetach stomatologicznych nie jest groźne dla rozwoju płodu, nie zwiększa również ryzyka poronienia. Jeżeli nie ma przeciwwskazań do wykonywania diagnostyki radiologicznej w ciąży, jest ona niezbędna i zalecana.



MIT 5.

SKALING W CIAŻY
JEST NIEBEZPIECZNY

POLSKA MÓWI
#aaa

FAKTY

Skaling, czyli profesjonalne usuwanie złogów nazębnych w ciąży, z użyciem skalierów ultradźwiękowych jest bezpieczne.

Skaling zmniejsza ryzyko wystąpienia stanów zapalnych w przyzębiu i ich progresji związanej ze zmianami hormonalnymi.

Usuwanie złogów wydatnie przyczynia się do poprawy stanu przyzębia ciężarnej i – co istotne – zmniejsza ryzyko chorób przyzębia również u potomstwa.





TATO, ZOSTAŃ STRAŻNIKIEM DOMOWEGO UŚMIECHU!

Mamy mają wiele ważnych zadań do wypełnienia. To na nich spoczywa ciężar macierzyństwa, a jeszcze wcześniej, to one zmagają się ze wszystkimi troskami ciąży. Ojcowie dzielnie im asystują, ale z pewnością mogą na siebie wziąć odpowiedzialność za zdrowy uśmiech rodziny. Jako STRAŻNICZY DOMOWEGO UŚMIECHU powinni:

- Motywować ciężarne do dbania o zęby w czasie ciąży
- Motywować ciężarne do regularnych wizyt u lekarza dentystry
- Dostarczać wiedzę w zakresie zdrowia jamy ustnej matki i dziecka (np. wydrukować ten poradnik)
- Skompletować zestaw do higieny jamy ustnej dla dziecka
- Pilnować wizyt ciężarnej u dentysty
- Umówić pierwszą wizytę u dentysty dziecka i regularnie planować następne
- Dbać o regularną i właściwą higienę jamy ustnej dziecka
- Przypominać o podstawowych zasadach żywieniowych

MIT 6.

W CIĄŻY NIE LECZYMY
STANÓW OSTRYCH
I NIE ELIMINUJEMY
ŹRÓDEŁ INFEKCJI
OGÓLNOUSTROJOWYCH

FAKTY

Każdy stan ostry wymaga natychmiastowej interwencji leczniczej bez względu na trymestr ciąży, ponieważ jest nie tylko przyczyną bólu, ale przede wszystkim stwarza ryzyko szerzenia się infekcji i konieczności antybiotykoterapii.



MIT 7.

W CIĄŻY NIE LECZYMY
ZĘBÓW KANAŁOWO
I NIE USUWAMY ICH

FAKTY

Nieleczona choroba próchnicowa prowadzi do chorób miazgi, infekcji okołokorzeniowych i w konsekwencji do konieczności leczenia endodontycznego (czyli tzw. kanałowego), a niekiedy usunięcia zęba.

Jeśli to tylko możliwe należy podjąć leczenie endodontyczne. Jeśli jest to niemożliwe ząb usuwa się w znieczuleniu miejscowym w każdym trymestrze ciąży. Odroczenie zabiegu może bowiem skutkować zaostrzeniem stanu miejscowego i koniecznością podania antybiotyków.



MIT 8.

DIETA W CIAŻY NIE MA
WPŁYWU NA ZDROWIE
JAMY USTNEJ

FAKTY

W czasie ciąży zmieniają się ilość i właściwości śliny, która jest ważnym czynnikiem warunkującym utrzymanie zdrowia.

Większa częstość spożywania posiłków, przekąski, duża ilość cukrów w diecie, wzrost wydzielania kwasu żołądkowego, refluks żołądkowo-przełykowy, niestrawność lub wymioty mogą powodować kwasową erozję szkliwa i zwiększać ryzyko próchnicy.

DIETA W CIĄŻY – 5 przykazań

1. Zadbaj o zbilansowaną dietę bogatą w: białko, wapń, fosfor, fluorki i witaminy A, C, D.
2. Unikaj podjadania między posiłkami oraz w nocy (spadek pH, akumulacja płytki nazębnej – zwiększenie ryzyka próchnicy).
3. Ogranicz spożycie produktów o dużej zawartości cukrów i słodkim smaku (receptory smaku u dziecka rozwijają się od 4. miesiąca ciąży – sprzyjanie preferencji słodkich pokarmów w przyszłości).
4. Kończ posiłek produktami bogatymi w białko, stymulującymi wydzielanie śliny (twarde sery).
5. Unikaj napojów słodzonych i gazowanych. Pij wodę!

MIT 9.

ZŁY STAN ZDROWIA
JAMY USTNEJ MATKI
NIE MA ZNACZENIA
DLA ZDROWIA DZIECKA

FAKTY

Mamo, tato pamiętaj! Zły stan zdrowia jamy ustnej ciężarnej ma wpływ na przebieg ciąży, poród i zdrowie dziecka!

Badania naukowe udowodniły, że u dzieci matek z aktywną próchnicą ryzyko kolonizacji jamy ustnej tymi bakteriami jest dziesięciokrotnie większe.

Współczesna medycyna nie ma wątpliwości, że choroby tkanek przyzębia mogą spowodować m.in.

- przedwczesny poród,
- małą masę urodzeniową dziecka,

- cukrzycę ciężarnej,
- stan przedrzucawkowy,
- białkomocz,
- poronienia,
- zbyt małą masę ciała dziecka w stosunku do wieku płodowego.

Pojawiają się również doniesienia o związku chorób przyzębia ciężarnych ze zwiększoną śmiertelnością okołoporodową dzieci.

MIT 10.

ZNIECZULENIE JEST
NIEBEZPIECZNE
W CIAŻY

FAKTY

Nie ma medycznych przeciwwskazań do zastosowania u kobiet w ciąży znieczulenia miejscowego przed rozpoczęciem leczenia. Lekarz stomatolog dobierze rodzaj znieczulenia dla kobiety ciężarnej.



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA JAMY USTNEJ

(ang. WOHD, World Oral Health Day)

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!

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



**Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej**
20 marca

POLSKA MÓWI
#aaa

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 gabinetu stomatologicznego, gdzie lekarz, bądź higienistka nauczy odpowiedniej techniki szczotkowania i pomoże dobrać odpowiednie produkty. W sklepu nie wybierajcie oczami – czytajcie etykiety. Dobra pasta to taka, która zawiera odpowiednie dla wieku stężenie fluorków. 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. Wyłumacz 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 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 dentystry 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 gazетки 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, przekaz informację o obchodach do wydziałów edukacji lub bezpośrednio do szkół i przedszkoli. Upowszechnij materiały edukacyjne w urzędach oraz instytucjach. Przekaz 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 polskamowiaaa.pl.

Jestem **LEKARZEM DENTYSTĄ, LEKARZEM INNEJ SPECJALNOŚCI/HIGIENISTKĄ/ASYSTENTKĄ/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 polskamowiaaa.pl oraz leczymymleczeni.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.

Główny Partner Medialny



Partnerzy medialni



Patronat Honorowy



Główny Partner



Gold Partner



Partnerzy



WWW.POLSKAMOWIAAA.PL



www.pts.net.pl

PTSD

Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

www.ptsd.net.pl