



DRAGA MAMICA IN OČKA!

Skupaj z vami se veselimo vašega dojenčka z željo, da bo zdrav in bo lepo napredoval.



Poskrbita tudi pravi čas, da bo imel vajin otrok zdrave zobe. Veliko je odvisno od vaju. Zdravstveni delavci vama želimo pomagati z nasveti.

Otrokovi zobje se začnejo razvijati že v 6. tednu nosečnosti. Za njihovo pravilno rast in mineralizacijo je potrebna polnovredna in raznolika prehrana matere.

IZRAŠČANJE MLEČNIH ZOB

Prvi mlečni zobek izraste med 6. in 9. mesecem otrokove starosti, zadnji pa do 36. meseca otrokove starosti.

Težave, ki jih izraščanje zob lahko povzročajo so:

- napete, srbeče in boleče dlesni
- nemir in razdražljivost
- slabše nočno spanje in pogosto zbujanje
- izpuščaji na obrazu, a ne drugod po telesu
- tlačenje v usta vsega, kar mu pride pod roke in grizenje različnih predmetov, saj jim drgnjenje dlesni jim tako olajša bolečino.



Lajšanje težav pri izraščanju zob:



-Grizenje gumijastih igračk-grizal. Grizala je priporočljivo shranjevati v hladilniku (ne v skrinji), saj hladni predmeti bolj pomirijo razdraženo dlesen.

-Nežna masaža dlesni s prsti. To je najbolj varen in učinkovit način lajšanja težav poleg grizal.

-Geli za izraščanje zobkov, ki so na voljo v lekarnah. Z njimi lahko masirate dlesni.

RAZVADE SESANJA!

Če sesalne razvade trajajo dlje časa in se zavlečejo tudi v obdobje rasti mlečnega zobovja, jih je potrebno odpraviti, saj lahko povzročijo nastanek zobnih in čeljustnih nepravilnosti, ki zahtevajo ortodontsko zdravljenje. Najpogostejše razvade v prvih mesecih otroka so sesanje prsta, duda in steklenička.



Sesanje prstkov je lahko normalno za majhne otroke ter dojenčke. Prsti so praktični, ker so vedno pri roki, toda odvajanje je dosti težje, kot odvajanje od dude. Če opazite, da otrok sesa palec že nekaj časa in je sesalni refleks zelo močan, mu prstek nadomestite z dudo. Dudo kasneje lažje odvadimo.



Če otroku ponudite dudo naj bo le ta, ortopedsko oblikovana. Otrok naj ima dudo v ustih le toliko časa, da se potolaži in umiri. Naj duda ne postane nadomestilo za vašo pozornost.

Najbolje je razvade odpraviti še pred izraščanjem prvih zobkov oz. čim prej. Lažje je odpraviti razvado pri dojenčku kot pri malčku, ki že bolje dojema svet okrog sebe. Takrat moramo poskrbeti, da se otrok zavestno odpove dudi, saj bo drugače kasneje iskal nadomestilo.



Posledice, ki jih povzročajo dolgotrajne razvade sedanja so nepravilno izraščeni zobje. To ni samo estetska motnja, ampak lahko povzroča motnje pri prehranjevanju, govoru, kasneje pa tudi motnje v čeljustnem sklepu.

Vpliv dojenja na razvoj čeljusti in zob

Za pravilen razvoj čeljusti in zob je dojenje zelo pomembno, saj dojenje aktivira mišice in jezik. Gibanje jezika med dojenjem zagotavlja pravilno požiranje, poravnava zob in oblikovanje neba. Če dojenje ni mogoče in uporabljate stekleničko, naj bo cucelj podoben prsni bradavici z majhno odprtino. Dojenje omogoča primeren razvoj otrokove ustne votline, dihalnih mišic in dihalni poti.



Karies ali zobna gniloba



- V zunanji površini zob ves čas poteka živahna izmenjava mineralov z okolico, tudi takrat, ko zob šele izrašča v usta. Slina je z minerali bogata in tako prispeva k zorenju sklenine.

Mlečni zobki še niso popolnoma izgrajeni. Zaradi prisotnosti oblog, ki se lepijo na zobe pa se minerali ropajo iz vrhnje plasti sklenine. Bakterije iz sladkorjev delajo kislino in tako pride do razpada zob. Pride do odloma zobnih kron in otrok hrane ne more žvečiti.

- NE POZABITE, DA LAHKO NA MLEČNIH ZOBEBH NASTANEJO PRVI ZNAKI ZOBNE GNILOBE ŽE V 2 TEDNIH, KADAR SO POKRITI Z DEBELIMI OBLOGAMI!

PREHRANA

- Do 6. meseca se priporoča dojenje oz. hranjenje po steklenički
- Ob uvajanju goste hrane najprej pasirana hrana, kmalu pa lahko hrano samo pretlačite, da otrok začuti konsistenco hrane in začne z žvečenjem.
- Po enem letu naj ima otrok urejene

obroke, ponudite čim bolj raznoliko in zdravo hrano. Izogibajte se mehki lepljivi hrani. Spodbujajte grizenje in žvečenje. Hrane dodatno ne sladkajte, sladico vključite na koncu glavnega obroka.

- Za žejo med obroki ponudite VODO.



NEGA PRVIH ZOBKOV

Za otrokovo ustno zdravje je treba začeti skrbeti takoj, ko izraste prvi zobek..



Pri negi prvega zobka je dovolj, da vzamemo gazico ali brisačko, zmočimo z vodo in ga obrišemo. Lahko po vsakem obroku, ali pa vsaj vsako jutro in pred spanjem. Kasneje, ko je več zob v ustih pa začnemo uporabljati zobno ščetko.

Ščetine naj bodo zelo mehke in goste. Tako bo ščetka nežna, a zelo učinkovita. Priporočljivo



je, da ima ščetka zaščiteno glavo, da se zmanjša tveganje za poškodbe. Pomembno pa je tudi držalo, ki mora omogočati dober oprijem tako otrokom kot staršem. Najprej nego zob izvajate starši, nato tudi otroku dovolite, da se spoznava s ščetko in njenim namenom. Vsaj do 10. leta otrokove starosti bodite zraven pri umivanju.



Obiski pri zobozdravniku

Prvi organiziran obisk otroka pri zobozdravniku je v starosti enega leta.

Vendar, če opazite okvaro ali spremembo na zobeh ali

če želite le nasvet za ohranitev otrokovih zob pokličite zobozdravnika.

Lažje je dati nasvet in tako preprečiti okvaro zob ali oskrbeti majhno okvaro pri dveh letih kot hudo škodo pri štirih letih

Ne čakajte, da bo zbolelo!



ZD CELJE Zgodnja vzgoja za ustno zdravje



**VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE
ZD CELJE
Gregorčičeva 5, 3000 Celje**

Telefon: 03/54 34 334

Telefon: 03/54 34 408

e-naslov: zob.preventiva@zd-celje.si



ISO 9001 Q-1985



POLNI CERTIFIKAT

Družini prijazno podjetje