

Odżywianie, karmienie w nocy i opieka stomatologiczna

Jak często należy myć zęby niemowlaka?

Mleko matki jest najlepszym źródłem żywienia niemowląt. To właśnie mleko matki w pierwszych sześciu miesiącach, wraz z podawaną witaminą D, zawiera wszystkie składniki odżywcze potrzebne dla wzrostu i rozwoju dziecka. Mleko matki zaleca się jako część diety przez cały pierwszy rok lub nawet dłużej. Tak szybko, jak dziecko otrzymuje innego pożywienia oprócz mleka matki, znacznie zwiększa się ryzyko występowania próchnicy. Mycie zębów jest istotne, niezależnie od tego czy dzieci są karmione mlekiem matki czy mieszanką mleczną, a po pojawieniu się pierwszych zębów, należy je myć dwa razy dziennie pastą do zębów zawierającą 0,1% fluoru.

Karmienie piersią

Karmienie w nocy jest ważne dla niemowląt, zwłaszcza w ciągu pierwszych sześciu miesięcy, a nawet dłużej. Po ząbkowaniu ważne jest, aby myć zęby dziecka przed ostatnim karmieniem przed nocą i ponownie od rano, ponieważ większość niemowląt zasypia po karmieniu piersią a zupełnie małe niemowlęta piją mleko matki kilka razy w ciągu nocy. Wszelkie naloty, które tworzą się na powierzchni zębów należy usuwać, a ponieważ wydzielanie się śliny jest minimalne w ciągu nocy, znacznie zwiększa się ryzyko występowania próchnicy, jeśli zaniedbuje się pielęgnacji zębów dziecka.



Niemowlęta karmione mieszanką mleczną lub mlekiem następnym

Dzieciom od szóstego miesiąca życia, które były karmione mieszanką mleczną w pierwszych miesiącach, można powoli podawać mleko następne. Po ząbkowaniu zaleca się ograniczyć karmienie nocą, nie karmić mlekiem w butelce w ciągu nocy a do picia zamiast mleka podawać wodę. Zaleca się unikać, aby dzieci zasypiały po karmieniu butelką w godzinach wieczornych, ponieważ produkcja śliny jest minimalna w nocy, co znacznie zwiększa ryzyko występowania próchnicy, jeśli zęby nie są myte przed snem.

Nigdy nie należy podawać dziecku soku owocowego lub innych słodkich napojów w butelce, ani w dzień ani w nocy, ponieważ cukier szkodzi zębom a kwasy owocowe niszczą szklivo zębów. Wskazane jest, aby przyzwyczajać 6-miesięczne dzieci do kubków niekapków i odzwyczajać 12-18-miesięczne dzieci od karmienia z butelki.



Mycie zębów jest bardzo ważne

Mycie zębów jest bardzo ważne, niezależnie od tego czy dzieci są karmione mlekiem matki czy mieszanką mleczną. Zęby powinny być myte po pojawieniu się pierwszych zębów dwa razy dziennie pastą zawierającą 0,1% fluoru. Odpowiednią ilość pasty do zębów odpowiada ¼ paznokcia małego palca dziecka młodszego niż 3 lata. Jeśli dziecko ma smoczek, rodzice nie powinni wkładać do do własnych ust, ponieważ w ten sposób przekazywane są bakterie jamy ustnej. Smoczek silikonowy jest najlepszy, ponieważ mniej sprzyja wzrostowi bakterii niż lateks.



Video pokazujące mycie zębów dzieci można obejrzeć na stronie:
<http://www.landlaeknir.is/tannheilsa>

Urząd ochrony zdrowia 2013