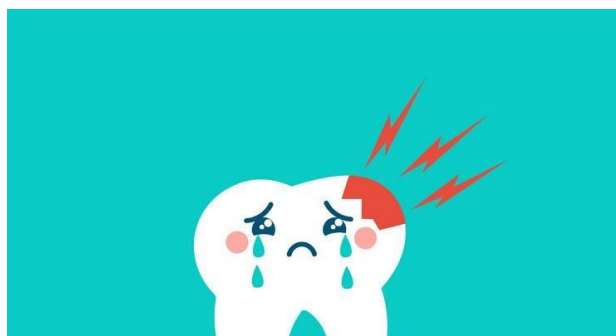


Drodzy Rodzice , Kochani uczniowie,

W związku z brakiem możliwości przeprowadzenia kolejnych zabiegów fluoryzacji na terenie szkoły u uczniów w klasach od 1 do 6 przesyłamy wskazówki, jak dbać o zęby . Pamiętajmy że dobra higiena jamy ustnej, właściwa dieta, regularne wizyty stomatologiczne są kluczowymi czynnikami w utrzymaniu zdrowego uzębienia

Fluoryzacja będzie kontynuowana jak tylko wrócimy do szkoły.

Pamiętajmy próchnica niszczy całe ciało



Występowanie choroby próchnicowej wpływa również na funkcjonowanie całego organizmu.

U dzieci, przedwczesna utrata uzębienia mlecznego, powoduje wzrost ryzyka nieprawidłowego rozwoju kości szczęki i powstawanie różnego typu wad zgryzu. Zęby z próchnicą uznawane są za istotne źródło infekcji dla całego organizmu. Ubytki próchnicowe stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia ze względu na znaczne obciążenie bakteryjne

Jama ustna jest integralną częścią organizmu i bramą otwierającą drogę do dalszych struktur ustroju. Zatem wszystkie zmiany chorobowe lub nieprawidłowości, które występują w jamie ustnej, o ile nie są leczone, mogą prowadzić do rozwoju poważnych schorzeń ogólnoustrojowych. Przyczynami chorób ogólnoustrojowych, które w pewnych wypadkach bywają zagrożeniem nawet dla życia, mogą być choroby zębów oraz zaburzenia w ich wyrzynaniu czy w rozwoju, schorzenia tkanek przyzębia, wady zgryzu, choroby śluzówki jamy ustnej, schorzenia migdałków oraz jam obocznych nosa.

Drodzy rodzice i dzieci oto dokładnie znane Wam metody szczotkowania ,które były ćwiczone podczas zabiegów fluoryzacji

Metoda okrężna – znana także jako metoda Fonesa , nie wymaga dużych zdolności manualnych, więc mogą ją stosować dzieci oraz pacjenci o ograniczonej ruchomości dłoni. W jej przypadku szczoteczkę przykładą się do zębów pod kątem 90 stopni i wykonuje nią ruchy okrężne. Niestety, za jej pomocą nie można dokładnie oczyścić powierzchni stycznych zębów.

Metoda pozioma – bardzo prosta, polecana dzieciom i osobom starszym, polega na przyłożeniu szczoteczki do powierzchni żujących zębów i wykonywaniu ruchów poziomych.

Metoda pionowa – służy głównie do oczyszczania powierzchni językowych zębów przednich, polega na wykonywaniu ruchów pionowych, wymiatających płytkę nazębną.

## Jak prawidłowo myć zęby?



## Metody szczotkowania zębów



Najpopularniejsza (stosowana przy zdrowych zębach)

Połączenie metody wymiatającej z pionową i poziomą

Czyszczenie zewnętrznych powierzchni oraz wewnętrznych powierzchni zębów bocznych - metoda wymiatająca:

- Przyłóż szczoteczkę pod kątem  $45^\circ$  do zewnętrznej powierzchni zębów, tak aby włosie było ustawione w kierunku korzeni zębów i obejmowało powierzchnię zębową oraz część dziąsła.
- Wykonuj szczoteczką niewielkie ruchy wymiatające od dziąsła w kierunku krawędzi zębów, tak aby włosie czyściło również przestrzenie międzyzębowe
- Wykonaj pięć ruchów wymiatających w tym samym miejscu po czym przesuń szczoteczkę do następnych zębów

Czyszczenie wewnętrznych powierzchni zębów przednich - metoda pionowa:

- Przyłóż szczoteczkę do wewnętrznej powierzchni zębów przednich, tak aby czubek główki szczoteczki był ustawiony w kierunku korzeni a włosie przylegało do zębów oraz części dziąsła.
- Wykonaj pięć ruchów wymiatających od dziąsła do krawędzi zębów po czym przesuń szczoteczkę do kolejnych zębów przednich

### Czyszczenie powierzchni żujących zębów - metoda pozioma:

- Ustaw włosie szczoteczki prostopadle do powierzchni żujących zębów bocznych
- Szoruj powierzchnie zębów prowadząc szczoteczkę do tyłu i do przodu powtarzając ten ruch pięć razy
  - W taki sam sposób oczyść pozostałe powierzchnie żujące zębów

### Jak prawidłowo myć zęby u dzieci?



Za stan zdrowia zębów i całej jamy ustnej dziecka odpowiedzialni są rodzice. Odpowiednie dbanie o higienę jamy ustnej swojego dziecka w początkowym rozwoju może zapobiec problemom z zębami w przyszłości. Dziecko należy jak najwcześniej przyzwyczajać do szczoteczki i samodzielnego szczotkowania zębów, traktując to początkowo jako zabawę.

### Dzieci w wieku 6-9 lat

- mycie po każdym posiłku
- szczotkowanie zębów ruchami okrężnymi od strony warg (metoda Fonesa - na obrazku) i wymiatającymi od od strony tylnej
  - mała dziecięca szczoteczka z miękkiego syntetycznego włosa

Od 9 roku życia zęby można szczotkować tak jak w przypadku osób dorosłych

### Jak dbać o zęby w wieku szkolnym?

- myjemy zęby przynajmniej 2 razy dziennie,
- czas mycia zębów nie powinien być krótszy niż 3 minuty
  - używaj pasty z fluorem 1000 do 1500 ppm F
- płuczemy usta płynem do higieny jamy ustnej (bezalkoholowym),
- przestrzenie międzyzębowe czyszcimy nicią dentystyczną lub specjalną szczoteczką,
- szczoteczkę do zębów po każdym użyciu dokładnie płuczemy, a co 3 miesiące wymieniamy na nową.

### Ogólne porady dotyczące szczotkowania zębów

- myj zęby po każdym posiłku, a koniecznie rano po śniadaniu i wieczorem po kolacji
- sposób szczotkowania a także dobór pasty i szczoteczki zależy w dużym stopniu od stanu Twojego uzębienia
- w większości przypadków powinno się używać szczoteczki z miękkim włosiem syntetycznym. Nieumiejętne posługiwanie się twardą szczoteczką prowadzi do uszkodzenia szkliwa, zaniku dziąseł i odsłanianiu się szyjek zębów.
- Bardzo ważny jest czas szczotkowania. Zachęcamy do mycia zębów przez 3 minuty, gdy używamy szczoteczek ręcznych i przez 2 minuty gdy myjemy szczoteczkami elektrycznymi lub sonicznymi.

Gorąco Was pozdrawiam, życzę zdrowia!

Joanna Andrzejczak

Pielęgniarka szkolna