

# Nasz Świat

NR 70 (104) 2015

PAŹDZIERNIK

MIESIĘCZNIK DLA RODZICÓW DZIECI

Z PRZEDSZKOLA NR 24

W CHORZOWIE



*Październik chodził drogą  
w wyrudziałym kaftanie,  
drzewom włosy malował  
jesiennymi farbami.*

*Dobierał im kolory  
odpowiednio twarzowe  
jaskrawo-żółte kłonom  
osikom - malinowe.*

*Wystrouł je paradnie  
ale w tym cały kłopot,  
że im wkrótce rozkradnie  
wszystkie barwy listopad.*

# Sprawy bieżące:

- **5.10 - 9.10** - Wszystkie grupy biorą udział w programie „Akademia Aquafresh”;
- **5.10.2015** - Jesienna sesja zdjęciowa w przedszkolu;
- **8.10.2015** – wyjście dzieci z grup „Motylków” i „Biedronek” do ChCK-u na przedstawienie teatralne pt. „Grzeczna”;
- **14.10.2015** – uroczystość z okazji Dnia Edukacji Narodowej w naszym przedszkolu;
- **21.10.2015** – uroczystość z udziałem rodziców „Pasowanie na Starszaka” w grupie „Motylków”;
- **22.10.2015**- popołudniowe Jesienne spotkanie z rodzicami w grupie „Żabek”, podczas którego nastąpi rozstrzygnięcie grupowego konkursu „Jesienne zwierzaki-cudaki”;
- **28.10.2015** – uroczystość z udziałem rodziców „Pasowanie na Przedszkolaka” w grupie „Misiów”;

# JAK DBAĆ O ZĘBY DZIECI?

Prawidłowa higiena jamy ustnej rozpoczyna się, zanim u niemowlaka pojawią się pierwsze zęby. Dzieci rodzą się z wszystkimi zębami. Nie można ich zobaczyć, bo są ukryte w dziąsłach. Zęby mleczne zaczynają się wyrzynać w wieku około 6 miesięcy. Ale ważne jest, aby rozpocząć prawidłowe dbanie o zdrowie jamy ustnej, zanim jeszcze pierwsze zęby się pojawią. Zdrowe dziąsła oznaczają zdrowe zęby.

Dzieci mają wszystkie zęby w wieku 3 lat. Są to tak zwane zęby mleczne. Zęby mleczne zaczynają wypadać w wieku około 6 lat, wtedy zaczynają pojawiać się zęby stałe.

Przerwy między zębami mlecznymi są normalne, robią miejsce dla zębów stałych.

Najczęściej zęby stałe pojawiają się do 13 roku życia.

Próchnica butelkowa jest poważnym problemem.

Próchnica butelkowa może się zdarzyć, jeśli dziecko pije mleko, modyfikowane mleko w proszku lub sok z butelki przez długi okres.

Aby tego uniknąć:

- Należy zabrać dziecku butelkę, gdy skończy pić.
- Nie należy kłaść dziecka do łóżeczka z butelką.

## **Oto kilka wskazówek, aby zęby dzieci były zdrowe i silne**

0-2 lata

- Po karmieniu przecierać dziąsła myjką. Pomoże to pozbyć się lepkiej powłoki zwanej płytką nazębną, która może spowodować próchnicę.
- Myć zęby dwa razy dziennie wodą i szczoteczką z miękkim włosiem.
- Udać się do dentysty z dzieckiem przed jego pierwszymi urodzinami.

### 3-5 lat

- Zacząć używać pasty z fluorem w wieku 3 lat.
- Używać ilości pasty wielkości groszku. Upewnić się, że dziecko wypluwa ją po szczotkowaniu.
- Spróbować oduczyć dziecko ssania kciuka i smoczka do 4 roku życia.
- Rozpocząć wizyty u dentysty co 6 miesięcy.

### 6–9 lat

- Zacząć używać nici dentystycznej, gdy tylko zęby zaczną się stykać.
- Powiedzieć dziecku, że wypadanie zębów mlecznych jest normalne. W ten sposób robi się miejsce na zęby „dorosłych”.
- Dopóki dzieci nie są w stanie ćwiczyć właściwych nawyków dbania o zdrowie jamy ustnej samodzielnie, rodzice powinni pomóc swojemu dziecku w szczotkowaniu zębów i używaniu nici dentystycznej dwa razy dziennie.
- Zawsze należy zwracać szczególną uwagę na tylne zęby, na których może być zgromadzone więcej płytki nazębnej.

### 10–12 lat

Wymagane jest, by dzieci, które uprawiają sport, nosiły ochraniacze na zęby w celu ochrony ich uśmiechu.

### Powyżej 13 lat

Rodzice mogą w pełni wykorzystać zainteresowanie nastolatka tym, jak wygląda, przypominając im, że zdrowy uśmiech i świeży oddech pomogą im wyglądać i czuć się jak najlepiej.

### **Krótkie wskazówki dla utrzymania zdrowia jamy ustnej u dzieci**

- Rozpocząć prawidłowe dbanie o zdrowie jamy ustnej, zanim pojawią się pierwsze zęby. Zdrowe dziąsła oznaczają zdrowe zęby.
- Rodzice powinni zaplanować pierwszą wizytę dziecka u dentysty przed jego pierwszymi urodzinami, a następnie co 6 miesięcy począwszy od 3 roku życia.

- Ważne jest, aby dzieci szczotkowały zęby dwa razy dziennie pastą z fluorem i natychmiast zaczęły używać nici dentystycznej, gdy zęby zaczynają się stykać.
- Dzieci powinny ograniczać spożywanie słodkiej i lepkiej żywności i napojów w celu ochrony przed próchnicą.

Jednym z najlepszych sposobów zapobiegania próchnicy u dzieci jest zaszczepienie u nich entuzjastycznego podejścia do codziennej higieny jamy ustnej. Szczotkowanie zębów nie znajduje zbyt wysokiego miejsca na liście ulubionych dziecięcych zajęć. Można jednak sprawić, że stanie się ono czynnością bardziej akceptowalną - a nawet zabawą - poprzez wybór takiej pasty i szczoteczki do zębów, jakie będą podobały się maluchowi i jakich będzie chciał używać. Poszukaj pasty do zębów z fluorem, która będzie miała przyjemny dla dziecka smak i kolor. Pasty do zębów przeznaczone dla potrzeb dorosłych mogą być nieodpowiednie - warto więc zadbać o to, by w rodzinie znalazło się więcej typów pasty do zębów.

Znajomość techniki szczotkowania zębów jest tak samo ważna, jak rodzaj wybranej pasty. Ucz dzieci prawidłowej techniki jak najwcześniej, by zachęcić je do rozwijania dobrych nawyków dbania o zdrowie jamy ustnej. Wyjaśnienie sposobu szczotkowania zębów nie musi być skomplikowane. Rozpocznij od prostych kroków na dobry początek.

- Trzymaj szczoteczkę pod kątem 45 stopni w stosunku dziąseł.
- Przesuwaj szczoteczkę delikatnie w przód i w tył krótkimi ruchami po powierzchni przedniej i tylnej zębów oraz po ich wierzchołkach. Nie szoruj mocno wzdłuż linii dziąseł, bo możesz podrażnić dziąsła.
- Nie zapominaj o szczotkowaniu (i stosowaniu nici dentystycznej) z tyłu za zębami przednimi górnymi i dolnymi. (Obszar za dolnymi zębami przednimi jest podatny na odkładanie się kamienia nazębnego i wymaga uwagi). Używaj końcówki włosia szczoteczki, aby osiągnąć do tego obszaru - niektóre szczoteczki mają nieco dłuższą końcówkę, aby łatwiej było dotrzeć do tych miejsc.

Próchnica to najczęstsza przewlekła choroba dziecięca, dlatego ważne jest, aby wcześniej nauczyć dziecko o szkodliwym wpływie nadmiernej ilości słodyczy na zęby i dziąsła, a także o jego zapobieganiu.

Za każdym razem, gdy jemy, bakterie wchodzą w reakcję z żywnością, powodując produkcję atakujących zęby kwasów. To prowadzi do próchnicy. Im więcej cukru, tym więcej kwasu jest produkowane. Dlatego słodka, lepka żywność i słodzone napoje częściej powodują próchnicę. Ma to szczególne znaczenie pomiędzy posiłkami, gdy w jamie ustnej produkuje się mniej śliny

zwalczającej i cenzurującej kwasy. To pozwala im wyrządzić zębom większą szkodę.

Jak walczyć ze skutkami działania cukru podczas pielęgnacji jamy ustnej dziecka?

Słodkie produkty, jak cukierki, herbatniki i ciasta pozwól mu spożywać po posiłku, gdy ilość wytwarzanej śliny w ustach jest większa i tym samym lepiej chroni dziecięce zęby.

Pamiętaj, że produkty mleczne działają jak bufor dla kwasów wytwarzanych przez bakterie jamy ustnej, zmniejszając możliwość próchnicy zębów. Dlatego należy rozważyć połączenie spożywania słodczy z pićm mleka lub jedzeniem twarożku.

Należy uważać na twarde cukierki – np. landrynki. Ich fragmenty mogą utknać między zębami dzieci i powodować ubytki tkanki zęba. Używanie nici dentystycznej może pomóc w usunięciu cząstki cukierka. Warto wypróbować nici dentystyczne ozdobione wizerunkiem ulubionego bohatera dziecka, by dziecko chętniej zgodziło się na ich użycie. Aby móc kontrolować tempo spożywania cukierków podczas świąt, należy przechowywać nadmiar słodczy w szczelnym pojemniku i ustanowić godziny, kiedy dziecko może po nie sięgnąć. Warto również zachęcać dzieci do picia większej ilości wody – to pomoże zapobiec próchnicy. Podczas wybierania wody butelkowanej należy sprawdzić informację o zawartości fluoru na etykiecie. Według Amerykańskiego Towarzystwa Stomatologicznego, fluoryzowana woda może zmniejszyć liczbę ubytków tkanki zębów mlecznych u dzieci.

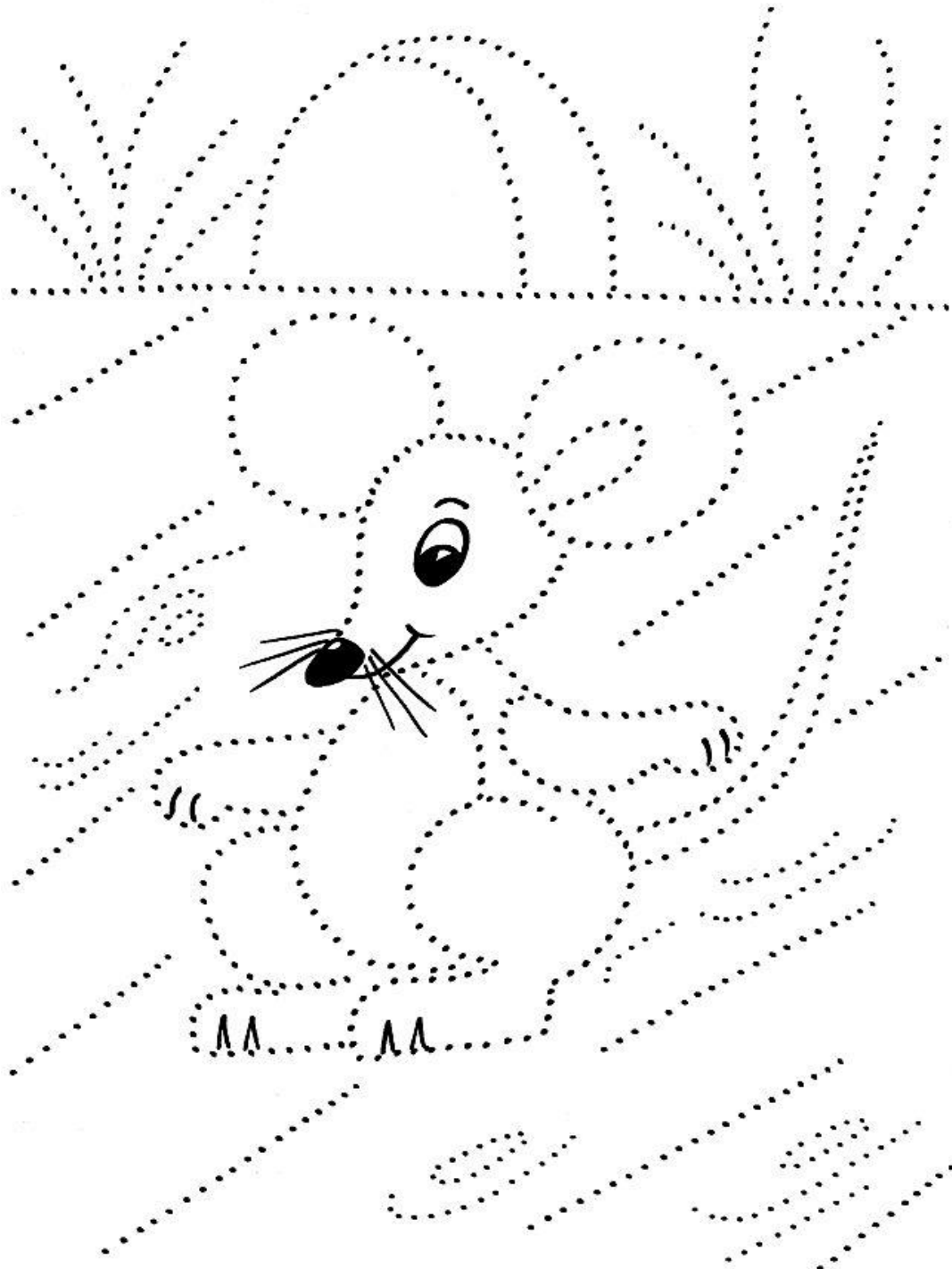




# KĄCIK DZIECIAKA



# KĄCIK STARSZAKA



Redaktor naczelny: mgr Ewa Ryszczuk  
Tel./faks: (32)249 30 71