

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος

Η ανατολή των νεογιλών δοντιών ξεκινάει στον 6ο με 7ο μήνα της ζωής του παιδιού και ολοκληρώνεται στο 2ο -3ο έτος. Η νεογιλή οδοντοφυΐα αποτελείται από 20 δόντια. Η ανατολή των μονίμων δοντιών ξεκινάει στο 6ο έτος και ολοκληρώνεται στο 12ο έτος κατά μέσο όρο. Σε ηλικία μεταξύ 6 και 12 ετών, το παιδί έχει και νεογιλά δόντια και μόνιμα. Αυτό ονομάζεται μικτή οδοντοφυΐα. Τα 32 ενήλικα δόντια εμφανίζονται σταδιακά. Είναι μόνιμα.

Πότε βγαίνει το κάθε δόντι

6-8 μήνες: Κάτω μέσοι τομείς (τα δύο μεσαία κάτω)

7-9: Άνω μέσοι τομείς

8-10: Άνω πλάγιοι τομείς

10-12: Κάτω πλάγιοι τομείς

12-18 Πρώτοι γομφίοι

18-24: Κυνόδοντες

24-30: Δεύτεροι γομφίοι

Μόνιμα δόντια

6-8 ετών: Πρώτοι τομείς

6-7 ετών: Πρώτοι γομφίοι

7-9 ετών: Δεύτεροι τομείς

9-12 ετών: Κυνόδοντες

10-12 ετών: Πρώτοι και δεύτεροι προγόμφιοι

11-13 ετών: Δεύτεροι γομφίοι

17-20 ετών: Τρίτοι γομφίοι (φρονημήτες)

Τα νεογιλά δόντια αποτελούν τους οδηγούς για τη σωστή ανατολή και διευθέτηση των μόνιμων δοντιών. Το σάπισμα και η πρόωγη απώλεια των νεογιλών μπορεί να προκαλέσει ορθοδοντικές ανωμαλίες, διαταραχές στην διάπλαση των μονίμων, αλλά και γενικότερες συνέπειες στη μάσηση, τη φώνηση, τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού.

Όπως τα μόνιμα δόντια, έτσι και τα νεογιλά απειλούνται από τη δράση των μικροβίων που υπάρχουν στο στόμα. Εάν δεν εφαρμοσθεί η απαραίτητη στοματική υγιεινή, τότε συχνά εμφανίζονται βλάβες στα παιδικά δόντια που πρέπει να αποκατασταθούν.

Τα δόντια πρέπει να καθαρίζονται από την πρώτη στιγμή της εμφάνισης τους:

- Πάρτε ένα μαλακό, βρεγμένο πανί ή κομμάτι γάζας.
- Σκουπίστε απαλά τα ούλα και τα δοντάκια του μωρού σας μετά το τάισμα και οπωσδήποτε πριν τον ύπνο.
- Και μόνο το γάλα, τόσο της πρώτης βρεφικής ηλικίας όσο και του θηλασμού, μπορεί να χαλάσει τα δόντια δεδομένου ότι περιέχει λακτόζη την οποία

χρησιμοποιούν τα βακτήρια που περιέχει το στόμα για να παράγουν οξέα και να προκαλέσουν τερηδόνα.

-Όταν το παιδί αποκτήσει τα πίσω δόντια μια μαλακή οδοντόβουρτσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να καθαρίσει τα αυλάκια στις μασητικές επιφάνειες των γομφίων.

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο πρέπει να γίνεται πριν την ηλικία του ενός έτους ή μόλις το παιδί αποκτήσει το πρώτο νεογιλό δόντι. Θα περιλαμβάνει συμβουλές στοματικής υγιεινής και εξοικείωση του παιδιού με τον οδοντίατρο.

Είναι σημαντικό η οδοντόκρεμα που χρησιμοποιείται για το βούρτσισμα των δοντιών, τόσο από παιδιά όσο και από ενήλικες, να περιέχει φθόριο. Η φθοριούχος οδοντόκρεμα θεωρείται το σημαντικότερο μέσο πρόληψης της τερηδόνας σήμερα και επιμελές και συστηματικό βούρτσισμα των δοντιών 2 τουλάχιστον φορές την ημέρα, εκ των οποίων η μία πάντοτε το βράδυ, προσφέρει πολύτιμη βοήθεια για την καταπολέμηση τόσο της τερηδόνας όσο και της ουλίτιδας, με την ταυτόχρονη χορήγηση φθορίου μέσω της οδοντόκρεμας, αλλά και την απομάκρυνση της μικροβιακής πλάκας των δοντιών με τη οδοντόβουρτσα. Αρχικά μπορείτε να ξεκινήσετε με λίγη οδοντόπαστα μικρής περιεκτικότητας σε φθόριο (500ppm), τόση όσο το μέγεθος μιας φακής. Μετά τα 2 έτη χρησιμοποιήστε φθοριούχο οδοντόκρεμα με περισσότερο φθόριο (1000ppm) και σε ποσότητα όσο ένας αρακάς. Μετά τα 6 χρόνια μπορεί το παιδί να χρησιμοποιεί οδοντόκρεμα ενηλίκων (1450ppm).

Εκτός από το βούρτσισμα των δοντιών με φθοριούχο οδοντόκρεμα, θα πρέπει να εφαρμόζεται στο ιατρείο μία φορά το εξάμηνο η φθορίωση των δοντιών, που έχει ως στόχο την ενίσχυση των δοντιών απέναντι στη δράση των οξέων. Το

φθορίο βοηθά στην πρόληψη της τερηδόνας στα δόντια. Έρευνες που έχουν διεξαχθεί παγκοσμίως δείχνουν ότι παιδιά που έχουν κάνει φθορίωση παρουσιάζουν πολύ μικρά ποσοστά τερηδόνας μεταγενέστερα. Η τοπική φθορίωση είναι η εφαρμογή από τον οδοντίατρο υψηλών δόσεων φθορίου (10-12.000 ppm) με τη μορφή ζελέ που έχουν γεύση φρούτων και είναι εύληπτα από τα παιδιά. Το ζελέ φθορίου τοποθετείται σε ειδικά δισκάρια για την άνω και κάτω γνάθο τα οποία εφαρμόζονται και παραμένουν στο στόμα επί 4 λεπτά. Η συχνότητα εφαρμογής είναι συνήθως κάθε 6 μήνες. Προσφέρει προστασία από την τερηδόνα έως 30-40%.

Τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν συχνότερα οδοντιατρική εξέταση σε σχέση με τους ενήλικες επειδή:

- Ο ρυθμός ανάπτυξης της τερηδόνας είναι πιο γρήγορος στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες.
- Ο ρυθμός ανάπτυξης της τερηδόνας είναι πιο γρήγορος στα νεογιλά δόντια απ' ότι στα μόνιμα.
- Περιοδικός έλεγχος της στοματοπροσωπικής ανάπτυξης και της αναπτυσσόμενης σύγκλεισης είναι απαραίτητος.

Γενικές οδηγίες:

Βουρτσίζουμε για τουλάχιστον 2 λεπτά. Η διάρκεια αυτή έχει να κάνει με τον χρόνο που χρειάζεται η απομάκρυνση των βακτηρίων.

Κάνουμε κυκλικές κινήσεις και όχι οριζόντιες.

Βουρτσίζουμε και από την εσωτερική και από την εξωτερική πλευρά.

Βουρτσίζουμε χωριστά τα πάνω και τα κάτω δόντια, ακολουθούμε γραμμικά τη σειρά ώστε να φτάσουμε και στο τελευταίο δόντι.

Δεν ξεχνάμε τα πίσω δόντια.

Δεν ξεχνάμε το βραδινό βούρτσισμα που κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό.

Το βούρτσισμα των δοντιών πρωί και βράδυ μπορεί να περιορίσει την εμφάνιση της τερηδόνας κατά 50% σε σχέση με το βούρτσισμα των δοντιών μια φορά την ημέρα

Αλλάζουμε οδοντόβουρτσα κάθε 3 μήνες γιατί μετά από αυτό το διάστημα έχουν φθαρεί οι τρίχες της και δεν είναι αποτελεσματική, αλλά και για λόγους υγιεινής.

Αν το παιδί είχε κρυολόγημα ή γύρισε από κατασκήνωση, αλλάζουμε οδοντόβουρτσα για την αποφυγή μεταφοράς μικροβίων.

Δεν αμελούμε τις επισκέψεις στον οδοντίατρο ανά εξάμηνο.

Τα γλυκά και γενικά οι υδατάνθρακες είναι ο μεγαλύτερος εχθρός για τα δόντια μικρών και μεγάλων. Καλό είναι λοιπόν η κατανάλωσή τους από το παιδί να γίνεται κάτω από τον δικό σας έλεγχο. Είναι προτιμότερο να φάει το παιδί το γλυκό του σε μία δόση, παρά την ίδια ποσότητα σε περισσότερες δόσεις. Μετά θα πρέπει στο πρώτο 20 λεπτό να βουρτσίσει οπωσδήποτε τα δόντια του. Αντίθετα η κατανάλωση πολλών φρούτων, λαχανικών και ξηρών καρπών θα βοηθήσει πολύ στην όλη προσπάθεια κατά της τερηδόνας.