**Profilaktyka próchnicy u dzieci: proste działania, długofalowe efekty**

**Pomimo rosnącej świadomości zdrowotnej wśród rodziców i opiekunów, próchnica wciąż pozostaje jednym z najczęstszych problemów stomatologicznych u dzieci. Często rozwija się skrycie już w pierwszych latach życia, a jej powstawaniu sprzyjają zarówno niewłaściwa higiena jamy ustnej, jak i dieta bogata w cukry. Statystyki są alarmujące - między 2. a 3. rokiem życia próchnicę stwierdza się u 35-50% dzieci. Sytuacja pogarsza się wraz z wiekiem. Wśród 6- i 7-latków odsetek ten wynosi już niemal 100%.[[1]](#footnote-1) Tymczasem profilaktyka oparta na prostych, codziennych nawykach może skutecznie chronić zęby mleczne – kluczowe dla prawidłowego rozwoju uzębienia stałego.**

O tym, kiedy jest właściwy moment, aby zacząć dbać o higienę jamy ustnej, jakie znaczenie ma dieta i dlaczego regularne wizyty u dentysty są niezbędne, mówi **Magdalena Michałowska, dyplomowana higienistka stomatologiczna, ekspertka marki Elduril.**

**Czym jest próchnica zębów u dzieci i jakie są przyczyny jej powstawania?**

To choroba wywoływana przez bakterie, najczęściej *Streptococcus mutans*, które rozkładają cukry i skrobię zawartą w pożywieniu. W wyniku tego procesu powstają kwasy organiczne, które stopniowo demineralizują i uszkadzają szkliwo, prowadząc do powstawania ubytków. U dzieci proces ten postępuje znacznie szybciej niż u dorosłych, głównie ze względu na cieńszą strukturę szkliwa zębów mlecznych. Dodatkowo sprzyjają mu dieta bogata w cukry, błędy higieniczne oraz nieprawidłowe nawyki, takie jak pomijanie wieczornego szczotkowania czy zbyt krótkie mycie zębów. Wszystkie te czynniki znacząco zwiększają ryzyko rozwoju próchnicy już we wczesnym dzieciństwie.

*- Początek próchnicy u dzieci często objawia się w postaci białych plamek na powierzchni zębów, które świadczą o demineralizacji szkliwa. Nieleczone zmiany z czasem ciemnieją i przechodzą w zaawansowaną postać próchnicy, której towarzyszą ból, nadwrażliwość zębów, a także nieprzyjemny zapach z ust* – mówi **Magdalena Michałowska, dyplomowana higienistka stomatologiczna, ekspertka marki Elduril.**

**Codzienne nawyki, które chronią zęby od pierwszych miesięcy życia**

Choć próchnica u dzieci rozwija się wyjątkowo szybko, jej skutecznej profilaktyce sprzyja wprowadzenie kilku prostych, ale konsekwentnie przestrzeganych zasad. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają rodzice i opiekunowie – to oni budują podstawy higieny jamy ustnej już od pierwszych miesięcy życia dziecka. Profilaktyka zaczyna się zanim pojawią się pierwsze zęby. Po każdym karmieniu warto delikatnie przemywać dziąsła malucha gazikiem nasączonym przegotowaną wodą. Gdy około 6. miesiąca życia pojawią się pierwsze zęby, należy rozpocząć regularne szczotkowanie – dwa razy dziennie, z użyciem pasty dostosowanej do wieku dziecka, o odpowiedniej zawartości fluoru lub bez fluoru (to warto skonsultować ze specjalistą).

W wieku 2-6 lat dzieci zaczynają uczyć się prawidłowej techniki szczotkowania, obserwując dorosłych. Na tym etapie to nadal rodzice powinni szczotkować zęby dziecka, kształtując przy tym nawyk regularnego i dokładnego wykonywania tej czynności. Zaleca się stosowanie pasty zawierającej od 500 do 1000 ppm fluoru. Dzieci w wieku 7-12 lat mogą już rozpocząć samodzielne dbanie o higienę jamy ustnej, choć nadal rodzice powinni nadzorować czas i technikę szczotkowania. U dzieci w tym wieku pojawiają się zęby stałe, które wymagają skuteczniejszej ochrony. Pasty powinny zawierać od 1400 do 1500 ppm fluoru, który pełni kluczową rolę w remineralizacji szkliwa i ochronie przed próchnicą.

*- Wybór odpowiedniej pasty do zębów, dostosowanej do wieku, odgrywa kluczową rolę w codziennej higienie jamy ustnej dziecka. Warto zwracać uwagę na skład, szczególnie zawarte w paście substancje aktywne, np. Fluorinol. To skuteczny i bezpieczny składnik, który wspomaga remineralizację szkliwa, hamuje rozwój biofilmu, stabilizuje pH w jamie ustnej i wspiera równowagę mikrobiomu - mówi* **Magdalena Michałowska, dyplomowana higienistka stomatologiczna, ekspertka marki Elduril.**

**Jak dieta wpływa na zdrowie zębów?**

Odpowiednia dieta jest równie istotna, co codzienna higiena jamy ustnej. Cukry proste powszechnie obecne w sokach, gotowych daniach w słoiczkach oraz w słodkich przekąskach, stanowią główną pożywkę dla bakterii odpowiedzialnych za rozwój próchnicy. Dlatego warto zadbać o zdrowe nawyki żywieniowe już od najmłodszych lat. Zaleca się ograniczenie spożywania słodkich napojów i zastąpienie ich wodą, a także rezygnację z nadmiaru słodyczy na rzecz warzyw oraz produktów mlecznych. Wspierają one ochronę szkliwa przed procesem demineralizacji, wspomagając utrzymanie zdrowia jamy ustnej.

**Próchnicy można zapobiec**

Choć próchnica wśród dzieci występuje powszechnie, nie musi być nieunikniona. Kluczową rolę w skutecznej profilaktyce odgrywa świadome podejście rodziców, którzy poza codzienną higieną jamy ustnej i odpowiednio zbilansowaną dietą, powinni zadbać również o regularne wizyty kontrolne dziecka u dentysty, już od najmłodszych lat.

To właśnie profilaktyka jest najskuteczniejszą bronią w walce z próchnicą. Stomatolog lub higienistka stomatologiczna może w trakcie rutynowego badania zauważyć pierwsze, często niewidoczne gołym okiem zmiany. Wczesna interwencja pozwala uniknąć powikłań, takich jak stany zapalne, ropnie, a nawet przedwczesna utrata zębów mlecznych, co może wpływać na rozwój mowy i prawidłowe kształtowanie zgryzu. Świadome działania rodziców mogą skutecznie zapobiec rozwojowi choroby i zapewnić dziecku zdrowy uśmiech na długie lata.

1. *Profilaktyka od najmłodszych lat - Higiena jamy ustnej - Środa z Profilaktyką w OW NFZ, 14-09-2022* [*link*](https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-od-najmlodszych-lat-higiena-jamy-ustnej-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz%2C558.html#:~:text=U%20prawie%20100%25%20dzieci%20mi%C4%99dzy,dzieci%20w%20Polsce%20ma%20pr%C3%B3chnic%C4%99.) *(dostęp 29.08.2025)* [↑](#footnote-ref-1)