

# 6 mitów dotyczących dbania o młeczaki



Wydaje nam się często, że skoro nasze dzieci mają młeczne zęby stosunkowo krótko, bo w końcu czym jest te 5 – 6 lat w stosunku do całego życia, to dbanie o nie nie jest aż tak ważne. Jednak specjaliści coraz częściej mówią o tym, że to „przejściowe” uzębienie ma duży wpływ na to, jak później wyglądać będą zęby stałe. Oto 6 mitów dotyczących dbania o młeczaki, które chciałabym obalić, ponieważ przekonanie, że są prawdziwe, wciąż pokutuje wśród wielu rodziców.

## **MIT: Młeczaki nie są takie ważne**

Młeczne zęby są słabsze i mniej zmineralizowane niż zęby stałe, ale to nie czyni ich mniej ważnymi. To dzięki nim dzieci uczą się jeść, to one stanowią podstawę struktury twarzy, czyli wpływają na wygląd naszego dziecka. To one przecierają szlak dla zębów stałych i, co dla mnie jest ich

najważniejszą funkcją, to właśnie one **decydują o rozwoju mowy u dziecka**. Co więcej, jeżeli zaniedbamy dbanie o mleczaki naszego malucha, jego szczeka i żuchwa nie rozwiną się prawidłowo.

### **MIT: Ząbkowanie może powodować choroby**

Owszem, efektem ząbkowania mogą być biegunka, wymioty, lekkie podwyższenie temperatury i wiele innych symptomów. Jednak kiedy u dziecka pojawiają się takie objawy jak naprawdę **wysoka gorączka lub silny kaszel** (nie należy pomylić go z lekkim kaszelkiem związanym z zachłyśnięciem się nadmiarem śliny, która w tym czasie występuje w obfitych ilościach), **należy niezwłocznie udać się do lekarza**.

### **MIT: Mleczaki można myć raz dziennie**

Czas, który jest potrzebny, aby warstwa bakterii powodująca ubytki pokryła płytkę zębową, to 24 godziny i niemożliwe jest, aby dziecko (lub nawet dorosły) usunęło ją jednym szczotkowaniem na dobę. Optymalna ilość myć zębów mlecznych to **dwa razy dziennie**, chociaż oczywiście najkorzystniejsze dla każdego zębów mycie ich **po każdym posiłku**. Co równie ważne, zanim w ogóle u dziecka pojawią się zęby, **warto czyścić same dziąsła**, ponieważ na nich również osadzają się bakterie. Można przy tym użyć tej samej techniki, co w przypadku mycia zębów: małą ilością pasty wykonywać koliste ruchy wzdłuż linii dziąseł.

### **MIT: Dziecko nie może myć zębów pastą z fluorem do drugiego roku życia**

Już od pierwszego zęba możemy stosować przy myciu mleczaków pastę z fluorem. Najnowsze badania pokazują, że jeżeli rodzice sprawują kontrolę nad dzieckiem w trakcie mycia i mają wysoką świadomość higieny jamy ustnej, to **od pierwszego zęba lub od 6. miesiąca** można stosować pastę z zawartością 1000 ppm fluoru w ilości śladowej porównywalnej do muśnięcia włosa. Jeżeli natomiast rodzice mają obawę, że dziecko mogłoby ją połykać,

zaleca się stosowanie pasty o zawartości 500 ppm. W drugim przypadku ilość pasty, którą należy nałożyć na szczoteczkę do zębów, to wielkość ziarna groszku.

### **MIT: Niemożliwe, aby dziecko miało ubytki w młeczakach**

Badania wykazują, że dzieci, które mają ubytki w zębach młecznych, są **trzy razy bardziej narażone na prawdopodobieństwo psucia się zębów stałych**. Praktyka, której możemy uniknąć, aby maksymalnie zapobiec psuciu się ząbków u maluchów, to podawanie im przed snem lub w nocy soków i mleka modyfikowanego. Mitem jest natomiast, że taki sam wpływ na młeczaki ma karmienie piersią. Tak długo, jak długo niemowlę karmione jest wyłącznie mlekiem mamy, nie trzeba mu czyścić dziąseł i zębów, ponieważ nie wpływa ono na nie w żaden sposób negatywnie.

### **MIT: Nie trzeba z dzieckiem chodzić do dentysty do 3. roku życia**

Najnowsze badania w tym zakresie pokazują, że z dzieckiem należy się udać na pierwszą wizytę u dentysty w momencie, kiedy pojawią się **pierwsze ząbki lub najpóźniej w okolicach pierwszych urodzin**, chociażby po to, aby dowiedzieć się od specjalisty jak prawidłowo dbać o młeczaki. Potem takie wizyty należy powtarzać **regularnie co pół roku lub według zaleceń dentysty**. Warto również pokazywać dziecku, że samemu chodzi się do stomatologa, a także zabierać je na badania do gabinetu dostosowanego do potrzeb dzieci, tak, aby odciągnąć ich uwagę od faktu, że może to być w jakikolwiek sposób nieprzyjemne.

W napisaniu powyższego postu posiłkowałam się **pomocą Ani Adamczyk, czyli mamy stomatolog**. Jej bardzo pomocne konta na instagramie i facebooku znajdziecie [tutaj](#) i [tutaj](#).

Grafikę dostarczyła mi niezastąpiona Ania z [Jeden Ryzunek Dziennie](#).

**Pozostałe źródła, z których czerpałam wiedzę, to książki:**

- „Zapobieganie i leczenie choroby próchnicowej u dzieci” pod red. Doroty Olczak-Kowalczyk i Leopolda Wagnera, Warszawa 2013
- „Zarys współczesnej ortodoncji” autorstwa Hanny Bielawskiej-Victorini, Izabelli Doniec-Zawidzkiej i Ireny Karłowskiej
- „Stomatologia wieku rozwojowego” pod redakcją Marii Szpringer-Nodzak i Magdaleny Wochny-Sobańskiej
- „Stomatologia dziecięca” pod redakcją Angus C. Camerona i Richarda P. Widmera

**a także artykuły internetowe:**

- [M jak Mama 24](#)
- [E-dziecko](#)
- [Poradnik zdrowie](#)
- [Parents.com](#)

---

Zapraszam do grupy mam, w której radzimy sobie, pomagamy i jesteśmy dla siebie przyjazne: [KLIK](#). Czekam tam na Ciebie z niecierpliwością!