Próchnica jest chorobą polegającą na demineralizacji (odwapnieniu) tkanek zęba. W początkowym stadium uszkodzeniu ulegają twarde tkanki zęba, szkliwo i zębina. Nieleczona sięga głębszych partii zęba – miazgi – i niszczy całą jego strukturę. Za rozwój próchnicy odpowiedzialne są kwasy organiczne wytwarzane przez bakterie bytujące w jamie ustnej. Bakterie te powodują nie tylko zakwaszenie środowiska jamy ustnej, ale również biorą udział w tworzeniu się płytki nazębnej. Płytka nazębna to ściśle przylegający do zębów żółtawy nalot, którego większość masy stanowią właśnie bakterie. Pożywką dla bakterii są głównie cukry dostarczane wraz z pożywieniem i napojami. Najbardziej na rozwój próchnicy narażone są nasze dzieci. Niełatwo być rodzicem i każdy ma prawo popełniać błędy, ale to my jesteśmy odpowiedzialni za to co nasze dziecko zjada i czym popija. Kiedyś rodzaj próchnicy u dzieci nazywano ,,próchnicą butelkową”- ten termin już nie istnieje i był mylny. ECC to próchnica wczesnego dzieciństwa która dotyka która dotyka dzieci do 6stego roku życia. Próchnica ta, nie ujawnia się jako brązowa lub czarna plama tylko jako biała, matowa plamka na powierzchni szkliwa. Próchnica ta rozprzestrzenia się głównie na przednich zębach (jedynkach), a następnie na siecznych i bocznych powierzchniach żujących trzonowców, dalsze zęby rzadziej ulegają jej wpływom przez ochronną funkcję języka i śliny. Aby próchnica mogła się rozwinąć potrzebny jest czas, nieprawidłowa higiena, zła dieta, napoje o zawartości cukru. Próchnica nie jest wynikiem genetyki, ale jest bardzo zaraźliwa. Bakterie próchnicy kochają cukier. Nasze dziecko bardzo często przyjmuje napoje. Chcemy, żeby napój był zdrowy, więc wybieramy te z hasłami producentów: ,,bez dodatku cukru” ,,100% naturalny”. Tymczasem kiedy odwrócimy opakowanie i przeczytamy skład okazuje się, że w niepozornej butelce takiego napoju znajduje się 6 łyżeczek cukru (np. KubuśPlay, KubusWater i inne wody smakowe) ! Nawet sok wyciskany z owoców zawiera w swoim składzie cukier w postaci fruktozy, która jest doskonałą pożywką dla bakterii. Dlatego dziecko powinno popijać wodę, czystą wodę. Popijając non stop wodę z cukrem dostarczamy bakteriom w jamie ustnej ,,paliwa” do rozwoju próchnicy. Dlaczego próchnica wczesnego dzieciństwa rozwija się w obrębie zębów przednich? A no dlatego że dziecko pije tą wodę smakową z kubków- niekapków, bidonów, ustników na butelkach lub butelki ze smoczkiem. Nie dość że wpływa to na rozwój próchnicy to dodatkowo powoduje wady zgryzu, w dalszej części konsekwencje ortodontyczne i problemy logopedyczne. Dlatego pamiętajmy, dziecko powinno pic z kubka, szklanki i najlepiej czystą wodę. Wraz z odpowiednią higieną oraz regularnymi wizytami w gabinecie stomatologicznym będzie cieszyło się zdrowym uśmiechem na długie lata. A na koniec zdrowy zamiennik dla wody smakowej: woda niegazowana+ mięta/melisa+ cytryna/maliny/jagody/ogórek zielony. Dla bardzo wybrednych można dodać do wody łyżeczkę erytrolu, stewii lub ksylitolu.

 Opracowała

 mgr Karolina Spychała

Bibliografia:

1. Propagatorzy leczenia i profilaktyki próchnicy, lekarze dentyści: lek. Dent. Anna Kaczmarek @wróżkazębuszka, lek.dent. Michał Kaczmarek @tata\_stomatolog, lek. Dent Malgorzata Olszewska