



PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE W PROFILAKTYCE PRÓCHNICY

Prawidłowo zbilansowana dieta, to ważny element profilaktyki próchnicy. Istotny jest **czas, konsystencja i rodzaj** pokarmu, który dostarczamy do organizmu. Największym wrogiem są produkty bogate w cukry proste oraz te o lepkiej konsystencji, które ściśle przylegają do powierzchni szkliwa. Stanowią one doskonałą pożywkę dla **bakterii próchnicotwórczych**.

W codziennej diecie należy unikać:

- Słodczy o lepkiej konsystencji takich jak krówki, żelki, karmelki.
- Słodkich napojów, w tym gazowanych, napojów energetyzujących, wody smakowej, która zawiera duże ilości cukru.
- Produktów z białej mąki i skrobi, czyli jasnego pieczywa, ciastek drożdżowych, słonych przekąsek.

Należy wprowadzić:

- Nabiał bez dodatku cukru, taki jak jogurty naturalne, kefiry i twarogi.
- Twarde sery żółte, które oprócz zawartości wapnia stymulują wydzielanie śliny.
- Twarde warzywa najlepiej surowe, ale również owoce. Doskonałym wyborem jest marchew, kalarepa, jabłka. Ich twarda konsystencja stymuluje rozwój kości i mięśni twarzy, dodatkowo są to naturalne produkty oczyszczające (błonnik pokarmowy).
- Produkty pełnoziarniste czyli orzechy i nasiona, które dostarczają cennych minerałów i stymulują produkcję śliny
- Wodę - nie zawiera cukru, a płukanie nią ust po posiłku pomaga usunąć resztki pokarmowe.

PROFILAKTYKA PRÓCHNICY

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI JAK DBAĆ O HIGIENĘ JAMY USTNEJ?



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel.: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl;
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35; tel.: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI JAK DBAĆ O HIGIENĘ JAMY USTNEJ?

Higiena jamy ustnej jest kluczowa dla zachowania **zdrowia** całego organizmu. Jest to proces, który obejmuje zarówno prawidłowe **szczotkowanie**, **nitkowanie** zębów i **regularne wizyty** u dentysty. Przestrzegając zasad prawidłowej higieny jamy ustnej minimalizujemy możliwość rozwoju **próchnicy** i **chorób przyzębia**.



SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW

Zęby należy szczotkować **minimum** dwa razy dziennie (po śniadaniu i ostatnim posiłku). Delikatne, **ale dokładne** ruchy okrężne przy dziąśle połączone z ruchem wymiatającym, pomagają oczyścić szkliwo zębów, jak i okolice przydziąsłowe. Należy pamiętać o regularnej wymianie szczoteczek co **2-3 miesiące** i każdorazowo po przebytej infekcji. Włókno szczotki powinno być miękkie. Informacje odnośnie wyboru właściwej szczoteczki do zębów oraz metody szczotkowania można uzyskać podczas wizyty w gabinecie stomatologicznym.

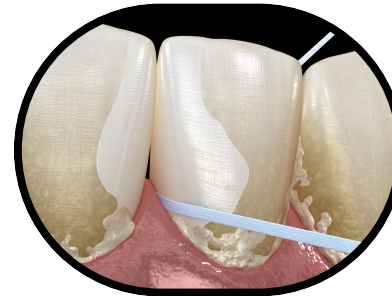
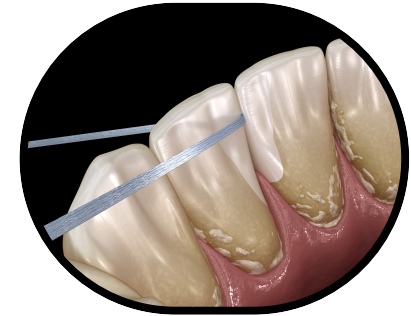


OCZYSZCZANIE PRZESTRZENI MIĘDZYZĘBOWYCH

Oczyszczanie przestrzeni **międzyzębowych** (nitkowanie zębów) jest konieczne ze względu na gromadzenie się resztek pokarmowych i **bakterii** w trudno dostępnych miejscach do których nie dociera włókno szczoteczki. Należy wykonywać tę czynność **codziennie** wieczorem, po ostatnim posiłku. Na rynku dostępnych jest kilka rodzajów nici dentystycznych, które różnią się między sobą zarówno materiałem, z którego zostały wykonane, jak i grubością, czy nawet smakiem.

Jak prawidłowo nitkować zęby?

- Urwij 40 cm nici i owiń wokół obu środkowych palców, pozostawiając pomiędzy nimi 2,5 - 3 cm przestrzeni.
- Trzymaj nić napiętą, delikatnie wprowadzaj ją w przestrzeń międzyzębową. Nie wykonuj gwałtownych ruchów, może to spowodować urazy w obrębie dziąseł
- Po oczyszczeniu jednej przestrzeni, przesuwaj nić między palcami, tak aby użyć czystego kawałka do następnej powierzchni.



**CODZIENNE NITKOWANIE
PRZESTRZENI MIĘDZYZĘBOWYCH
REDUKUJE STANY ZAPALNE I
ZAPOBIEGA KRWAWIENIU
DZIĄSEŁ.**



WIZYTY KONTROLNE U STOMATOLOGA

Wizyty kontrolne powinny odbywać się co **6 miesięcy**. Pozwolą one na ocenę rozwoju narządu żucia w przypadku dzieci, oraz wczesne wykrycie i leczenie próchnicy zębów i wad zgryzu.

