Dbanie o siebie

Zadbaj o zdrowie swojej jamy ustnej! Twoje ciało zmienia się na skutek ciąży. Zmiany te mogą wpływać również na zdrowie jamy ustnej. Można jednak podjąć odpowiednie środki ostrożności, aby zapobiec problemom z przyzębiem lub zębami:

- Już na początku ciąży odwiedź gabinet stomatologiczny i porozmawiaj o zdrowiu jamy ustnej w okresie ciąży i karmienia piersią. Przydatne może być wykonanie higienizacji jamy ustnej.

Hormony mogą także powodować zmiany w tkance dziąseł. Skutkiem może być silniejsze krwawienie dziąseł. Jeśli stan zapalny przyzębia (choroba przyzębia) jest już obecny, może to mieć nawet niekorzystny wpływ na przebieg ciąży (zwiększone ryzyko przedwczesnego porodu lub niskiej masy urodzeniowej).

Częste spożywanie słodkich i kwaśnych przekąsek oraz zmieniony skład śliny mogą zwiększać ryzyko próchnicy zębów. Przekąski składające się z kwaśnych pokarmów lub napojów oraz częste wymioty mogą zwiększać ryzyko erozji (utraty struktury zęba bez udziału bakterii).



- Zadbaj o stosowanie zbilansowanej, zdrowej diety o niskiej zawartości cukru. Jeśli zdarzają Ci się zachcianki żywieniowe, przygotuj sobie rano zdrowe przekąski o niskiej zawartości cukru, które będziesz mieć pod ręką (warzywa, produkty pełnoziarniste, produkty mleczne).
- Pij prawie wyłącznie wodę lub herbaty bez cukru.
- Zwracaj uwagę na dokładne szczotkowanie zębów dwa razy dziennie (również dziąseł!) i codzienne dbanie o przestrzenie międzyzębowe (nić dentystyczna, szczoteczki międzyzębowe w odpowiednim rozmiarze).
- Częste wymioty mogą uszkodzić szkliwo zębów.
- Po wymiotach płucz usta płynem do płukania jamy ustnej z fluorem lub wodą. Unikaj mycia zębów bezpośrednio po wymiotach.

Dbaj o siebie

Życzymy wszystkiego najlepszego Tobie i Twojemu dziecku.

Jesteśmy zawsze do Twojej dyspozycji!

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, prosimy o kontakt.

Krajowa Grupa Robocza ds. Zdrowia Stomatologicznego Badenii-Württembergii e.V.

Heßbrühlstraße 7
70565 Stuttgart
Tel.: +49 711 222 966-17
E-mail: info@lagz-bw.de

www.lagz-bw.de

Wydawca: Krajowa Grupa Robocza ds. Zdrowia Stomatologicznego Badenii-Württembergii e.V.
Redakcja: Tereßa Schießler, dr Karin Würker, dr Doreen Pfau
Projekt: Bruno Hentschel, Alexandra Theurer
Wersja: luty 2026 r.
Zdjęcia: istockphoto.com,
BLE/Netzwerk Gesund ins Leben, fotograf: C. Liepe
PD dr Yvonne Wagner

Zdrowa jama ustna matki i dziecka od samego początku

Informacje dla przyszłych matek



Krajowa Grupa Robocza
ds. Zdrowia Stomatologicznego
Badenii-Württembergii e.V.

Próchnica wczesnego dzieciństwa

Próchnica wczesnego dzieciństwa (próchnica butelkowa) jest jedną z najczęstszych chorób przewlekłych u niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym na całym świecie. Można jej jednak zapobiec, przestrzegając określonych zaleceń.





Zalecenia dietetyczne

- Karmienie piersią jest najlepsze dla Twojego dziecka. Karmienie piersią na żądanie po 1. urodzinach dziecka również w nocy, w połączeniu z nieodpowiednią higieną zębów może sprzyjać próchnicy wczesnego dzieciństwa.
- Butelka ze smoczkiem tylko do karmienia niemowląt (mlekiem początkowym).
- Należy zawsze mocno trzymać butelkę i nie zostawiać dziecka samego z butelką.
- Poza tym w butelce ze smoczkiem należy podawać dziecku wyłącznie wodę i przyzwyczajać je do picia z otwartego kubka już między 6. a 12. miesiącem życia.
- Nie podawaj dziecku słodkich napojów w butelce do karmienia, zwłaszcza nie „na uspokojenie”.



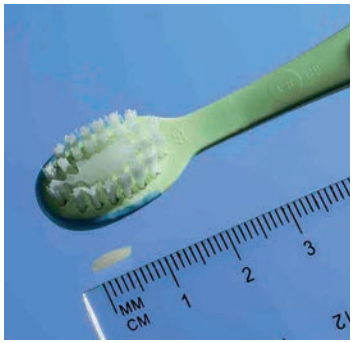
- Unikaj dawania dziecku słodkich produktów (również musów w tubkach itp.).
- Dbaj o to, by podawać przekąski niezawierające cukru (świeżo pokrojone warzywa, owoce).
- Słodycze nie częściej niż raz dziennie jako deser (najwcześniej od 2. roku życia).

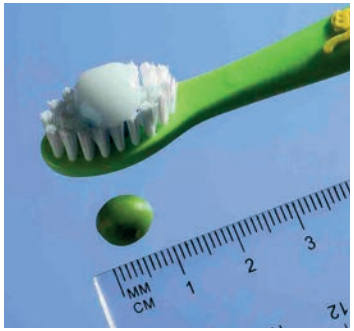
Zalecenia dotyczące higieny jamy ustnej

- Zęby należy szczotkować dwa razy dziennie od momentu wyrznięcia się pierwszego zęba mlecznego.
- Szczotkowanie zgodnie z techniką KAI (powierzchnie żujące, od zewnątrz, od wewnątrz).
- Szczotkowanie zębów przez rodziców do ukończenia 9. roku życia lub dłużej.

Fluor

- Szczotkowanie zębów pastą zawierającą fluor to najlepsza ochrona przed próchnicą - używaj pasty o zawartości fluoru od 1000 ppm do 6. urodzin.
- Do ukończenia przez dziecko 2. roku życia ilość pasty do zębów powinna być wielkości ziarenka ryżu. Później nakładaj pastę w ilości odpowiadającej wielkości ziarenka groszku.
- Jeśli pediatra przepisał dziecku tabletki D-Fluoretten, skonsultuj się z dentystą.





Wizyta u dentysty

- Pierwsza wizyta u dentysty powinna odbyć się po wyrznięciu się pierwszego zęba mlecznego. Otrzymasz wówczas ważne informacje na temat zdrowia jamy ustnej i zębów dziecka.
- Regularnie udawaj się z dzieckiem na badania stomatologiczne w celu wczesnego wykrywania (patrz żółta broszura U).

Smoczek

Ssanie jest podstawową potrzebą niemowlęcia. Jednak zbyt długie ssanie może powodować wady zgryzu.



Zalecenia dotyczące stosowania smoczka

- Zaproponuj smoczek dziecku ssącemu kciuk (kciuk może powodować jeszcze gorsze wady zgryzu niż smoczek.
- W miarę możliwości unikaj podawania smoczka.
- Smoczek nie powinien towarzyszyć rosnącemu dziecku.
- Ze smoczkiem należy pożegnać się do ukończenia 2. roku życia.
- Używaj smoczków ortodontycznych.



Smoczek ze ściętą końcówką i cienkim trzonkiem



Smoczek w kształcie pestki wiśni z grubym trzonkiem, wykonany z mocnego materiału