

Месец на оралното здравје кај децата

Февруари, 2023



Шуплини, понекогаш наречени кариес или расипување на забите, се вообичаена хронична детска болест. Тие можат да доведат до болка, инфекција, чувство на несреќа и проблеми со јадење, зборување, па дури и учење. Февруари е Национален месец за детско дентално здравје, време кога давателите на здравствени услуги и едукаторите ги промовираат придобивките од доброто орално здравје на децата, нивните старатели, наставниците и другите. Ова едномесечно одбележување е време да се фокусираме на важноста на добрите навики за орално здравје, особено како да се спречи кариес.

Тврдата надворешна површина на забите е направена од емајл и дентин, два материјали кои содржат многу калциум. Шуплините се појавуваат кога бактериите во устата го метаболизираат шеќерот и произведуваат киселина која го оштетува емајлот и дентинот.

Децата и адолесцентите се изложени на поголем ризик за кариес отколку возрасните. Повеќе од 1 од 5 деца на возраст од 2 до 5 години ќе имаат празнина на еден од млечните заби (исто така наречени примарни заби). Повеќе од половина од децата на возраст од 6 до 8 години имале барем една празнина во млечните заби. И повеќе од половина од адолесцентите на возраст од 12 до 19 години имале празнина на барем еден од нивните трајни заби.

Децата и адолесцентите се изложени на поголем ризик за кариес отколку возрасните. Но, со добри навики за здравјето на забите, кариесот лесно може да се спречи. Учењето на децата на добри навики и добри ставови за здравјето на забите на рана возраст може да им помогне да одржуваат добро орално здравје цел живот.

Постојат неколку едноставни начини како родителите и старателите да спречат кариес кај децата. Центарот за контрола и превенција на болести и Американската академија за педијатрија (ААП) го препорачуваат следново:

За бебиња

После секој оброк, нежно избришете ги непцата на вашето бебе со мека, чиста крпа. Избегнувајте да го ставате вашето бебе во кревет со шише.

Закажете ја првата стоматолошка посета на вашето дете до неговиот прв роденден или кога ќе му се појави првиот заб.

За деца

Нежно мијте ги забите на вашето дете двапати секој ден со мека четка за заби со мали влакна. Кога вашето дете е доволно старо за да може самостојно да се четка, и до околу 6-годишна возраст, гледајте го додека ги четка забите. Погрижете се да се користи само количина на паста со големина на грашок и истата да ја исплукаат наместо да ја проголтаат.

Флуоридот е минерал кој ја зајакнува надворешната површина на забите. Децата кои ги мијат забите секој ден со паста за заби со флуор ќе имаат помалку шуплини. Но, за деца под 2-годишна возраст, користете обична вода за четкање. Разговарајте со вашиот стоматолог или лекар за тоа кога да започнете да користите паста за заби со флуор.

Здравата исхрана е неопходна за добро орално здравје.

Добивањето многу калциум и избегнувањето на слатка храна и пијалоци ќе помогне да се одржат забите на децата цврсти.

Добри извори на калциум вклучуваат млечни производи, како што се млекото, сирењето и јогуртот; зеленило како што се: спанаќ, зелје, кељ и брокула; па дури и конзервиран црн грав.

Американската академија за педијатрија препорачува децата на возраст од 1-3 години да добиваат 700 мг калциум дневно. Тоа е приближно исто толку калциум колку во две порции млеко. За деца на возраст од 4-8 години, ААП препорачува 1.000 мг на ден, или околу три порции млеко. А за деца на возраст од 9-18 години се препорачуваат околу четири порции млеко дневно или 1.300 мг калциум. Најдете информации за калциумот на нутриционистичката етикета на пакуваната храна.

Додадениот шеќер во храната и пијалоците ги хранат бактериите кои предизвикуваат кариес. Важно е да се ограничат пијалоците и храната со додадени шеќери, особено за децата. Препорачувајте вода наместо сок, особено за време на оброците.

Подготви: Мирвете Бафтија, дипл. соц. работник во Одделение за социјална медицина, Февруари, 2024 година

Извор: <https://mheds.org/?p=7159>

Muaji i shëndetit oral tek fëmijët

Shkurt, 2023



Kariesi, i quajtur ndonjëherë karies ose mbeturinat e dhëmbëve, janë një sëmundje kronike e zakonshme e fëmijërisë. Ato mund të çojnë në dhimbje, infeksion, ndjenja të pakënaqura dhe probleme me ngrënien, të folurit, e madje edhe të mësuarit. Shkurti është Muaji Kombëtar për Shëndetin Dentar të Fëmijëve, një kohë kur ofruesit e kujdesit shëndetësor dhe edukatorët promovojnë përfitimet e shëndetit të mirë oral për fëmijët, prindërit e tyre, mësuesit dhe të tjerët. Ky përkujtim njëmuajor është një kohë për t'u përqendruar në rëndësinë e zakoneve të mira të shëndetit oral, veçanërisht si të parandalohet prishja e dhëmbëve.

Sipërfaqja e jashtme e fortë e dhëmbëve është bërë nga enameli dhe dentina, dy materiale që përmbajnë shumë kalcium. Zgavrat ndodhin kur bakteret në gojë metabolizojnë sheqerin dhe prodhojnë acid që dëmton enamelin dhe dentinën.

Fëmijët dhe adoleshentët janë në rrezik më të madh për karies se të rriturit. Më shumë se 1 në 5 fëmijë të moshës 2 deri në 5 vjeç do të kenë një hendek në një nga dhëmbët e qumështit (të quajtur edhe dhëmbët primarë). Më shumë se gjysma e fëmijëve të moshës 6 deri në 8 vjeç kishin të paktën një hendek në dhëmbët e qumështit. Dhe më shumë se gjysma e adoleshentëve të moshës 12 deri në 19 vjeç kishin një hendek në të paktën një nga dhëmbët e tyre të përhershëm.

Fëmijët dhe adoleshentët janë në rrezik më të madh për caries se të rriturit.

Por me zakone të mira për shëndetin e dhëmbëve, kariesi mund të parandalohet lehtësisht. T'u mësosh fëmijëve zakone të mira dhe qëndrime të mira për shëndetin e dhëmbëve që në moshë të vogël, mund t'i ndihmojë të mbajnë një shëndet të mirë oral gjatë gjithë jetës së tyre.

Ka disa mënyra të thjeshta për prindërit dhe kujdestarët për të parandaluar karies tek fëmijët. Qendrat për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve dhe Akademia Amerikane e Pediatriisë (AAP) rekomandojnë këto:

Për bebet

Pas çdo vakti, fshijeni butësisht qiellzën e foshnjës suaj me një leckë të butë dhe të pastër. Mos e vini foshnjën në shtrat me një shishe.

Programoni vizitën e parë dentare të fëmijës tuaj deri në ditëlindjen e tij të parë ose kur shfaqet dhëmbi i tij i parë.

Për fëmijët

Lani butësisht dhëmbët e fëmijës tuaj dy herë në ditë me një furçë të butë për dhëmbët me fibra të vogla. Kur fëmija juaj është aq i madh sa të lahet në mënyrë të pavarur dhe deri në moshën 6-vjeçare, shikojeni deri sa i lanë dhëmbët. Sigurohuni që të përdorni vetëm një sasi paste të madhësisë së bizeles dhe të njëjtën ta pështyn në vend që ta gëlltit.

Fluori është një mineral që forcon sipërfaqen e jashtme të dhëmbëve. Fëmijët që lajnë dhëmbët çdo ditë me pastë dhëmbësh fluorine do të kenë më pak karies. Por për fëmijët nën moshën 2 vjeç, përdorni ujë të rregullt larjeje. Bisedoni me dentistin ose mjekun tuaj se kur duhet të filloni të përdorni pastën e dhëmbëve fluorine.

Një dietë e shëndetshme është e nevojshme për një shëndet të mirë oral.

Marrja e shumë kalciumit dhe shmangia e ushqimeve dhe pijeve të ëmbla do të ndihmojë për të mbajtur dhëmbët e fëmijëve të fortë.

Burime të mira kalciumi përfshijnë produktet qumështore, si qumështi, djathi dhe kosi; perimet si: spinaq, lakër, kale dhe brokoli; madje edhe fasule të zeza të konservuara.

Akademia Amerikane e Pediatriës rekomandon që fëmijët e moshës 1-3 vjeç të marrin 700 mg kalcium në ditë. Është afërsisht sa kalciumi si në dy racione qumështi. Për fëmijët e moshës 4-8 vjeç, AAP rekomandon 1.000 mg në ditë, ose rreth tre portione të qumështit. Dhe për fëmijët e moshës 9-18 vjeç rekomandohen rreth katër racione qumështi në ditë ose 1.300 mg kalcium. Gjeni informacione rreth kalciumit të etiketës ushqyese të ushqimit të paketuar.

Sheqeri i shtuar në ushqim dhe pijet i ushqejnë bakteret që shkaktojnë karies. Është e rëndësishme të kufizohen pijet dhe ushqimi me sheqerna të shtuara, veçanërisht për fëmijët. Rekomandoni ujë në vend të lëngut, sidomos gjatë vakteve.

Përgatiti: Mirvete Baftija, punëtoare sociale e dipm. Repartin për mjekësi sociale, shkurt, 2024

Burimi: <https://mheds.org/?p=7159>