**Cykl edukacyjny :”Dbam o zdrowie.”**

**Odcinek 2 – „ Jakie znaczenie dla zdrowia ma systematyczna higiena jamy ustnej?”**

Niedostateczna higiena jamy ustnej to poważne ryzyko rozwoju wielu chorób. Nie często zdajemy sobie sprawę, że niecharakterystyczne bóle głowy, chore zatoki, trądzik, obniżona odporność, problemy z sercem czy stawami a nawet niektóre nowotwory mogą mieć związek z zaniedbanymi zębami. Za rozwój tych schorzeń odpowiedzialne są bakterie próchnicowe, które rozmnażają się właśnie w popsutych, nieleczonych zębach.

**Na prawidłową higienę jamy ustnej wpływa wiele czynników.**

Pierwszy i najważniejszy z nich to szczotkowanie zębów, ale niemniej ważne jest prawidłowe żywienie oraz systematyczne wizyty u stomatologa.

1. **Szczotkowanie zębów:**

* Częstotliwość szczotkowania – minimum dwa razy dziennie ( po śniadaniu i po kolacji), najlepiej trzy razy dziennie ( po każdym głównym posiłku)
* Odpowiednia szczoteczka dostosowana do wieku ( wymieniana maksymalnie co trzy miesiące)
* Odpowiednia pasta z rekomendowaną do wieku ilością fluoru
* Prawidłowa technika mycia zębów
* Odpowiedni czas ( 2-3 minuty) szczotkowania
* Stosowanie nici dentystycznych
* Stosowanie płynów stomatologicznych

1. **Prawidłowa dieta**

* Pozbawiona cukrów prostych
* Bogata w warzywa i owoce
* Bogata w mikroelementy takie jak wapń, fosfor, fluor
* Uwzględniająca pokarmy twarde ( marchew, kalarepa, jabłka itp.)
* Bez podjadania między posiłkami
* Z dużą ilością wody mineralnej

Do produktów szczególnie niezdrowych dla zębów zalicza się:

lizaki, gumy rozpuszczalne, cukierki, słodkie pieczywo, lody, konfitury, miód, czekoladę, chipsy ziemniaczane, żelki, napoje gazowane, suszone owoce, ciastka, słodzone płatki śniadaniowe.

1. **Opieka stomatologiczna**

* Systematyczne wizyty profilaktycznie co pół roku
* Odpowiednie przygotowanie do wizyty ( rozmowa z dzieckiem, omówienie przebiegu wizyty, wyszczotkowanie zębów przed wizytą)

