**Wywiad ze stomatologiem Agnieszką Kosowską – Paterek**

**Z czego wynika zły stan zębów dzieci w Polsce?**

Polska jest jednym z krajów o najwyższym wskaźniku występowania próchnicy wśród dzieci w Europie. Ostatnie badania nie pozostawiają złudzeń: stan higieny jamy ustnej polskich dzieci jest zły i pogarsza się z wiekiem. Problemów z zębami u najmłodszych nie można lekceważyć. Nieleczona próchnica w mleczakach prowadzi do ropnych stanów zapalnych, które mogą uszkodzić znajdujące się poniżej zawiązki zębów stałych.

 **Ostatnie badania nie pozostawiają złudzeń: polskie dzieci nie dbają o higienę jamy ustnej. Ponad 85 proc. 6-latków i 95 proc. 18-latków ma zepsute zęby. Z czego wynika tak duża liczba zachorowań?**

Niestety wynika to przede wszystkim z braku kontroli przez rodziców i wdrożenia przez nich dobrych nawyków, czyli codziennego szczotkowania zębów rano i wieczorem. Dziecku trzeba pokazać jak dbać o higienę jamy ustnej, kontrolować, a na końcu poprawić po maluchu, bo on sam nie jest w stanie dokładnie umyć zębów.

**Czy w ciągu tych kilkunastu lat swojej pracy zawodowej, zauważyła pani jakieś zmiany w dbaniu o higienę zębów u małych pacjentów? A może podejście rodziców się zmieniło?**

Coraz więcej rodziców zwraca uwagę na stan zębów swojego dziecka. Nawet tych pierwszych, mlecznych. Przychodzą na wizytę, gdy zauważą ''czarne plamki'' i wtedy oprócz leczenia próchnicy, informuję rodziców jak prawidłowo zadbać o higienę jamy ustnej dziecka. Niestety są nadal i tacy, którzy twierdzą, że zębów mlecznych się nie leczy, bo i tak wypadną. To poważny błąd. Nieleczona próchnica w mleczakach prowadzi do ropnych stanów zapalnych, które mogą uszkodzić znajdujące się poniżej zawiązki zębów stałych. Przedwczesne usunięcia mleczaków prowadzą również do powikłań w prawidłowym uszeregowaniu zębów stałych i konieczności leczenia ortodontycznego.

**Co pani myśli o pomyśle na powstanie gabinetów stomatologicznych w szkołach. Czy to pomoże rozwiązać problem próchnicy u dzieci?**

Na pewno umożliwi to większą kontrolę uzębienia dzieci i wdrożenie ewentualnego leczenia, ale mimo wszystko uważam, że to zadanie należy przede wszystkim do rodziców.

**Wciąż niewiele osób zdaje sobie sprawę, że próchnica jest chorobą zakaźną. W jakich sytuacjach najczęściej możemy się nią zarazić?**

Jama ustna noworodka jest jałowa, pozbawiona bakterii próchnicotwórczych. Do zasiedlenia się bakterii dochodzi poprzez ślinę, czyli podczas pocałunku lub, co gorsza, gdy rodzic "oblizuje" smoczek lub łyżeczkę podczas karmienia dziecka. Do rozwoju próchnicy oprócz bakterii potrzebny jest cukier, który bakterie metabolizują i wytrącają kwasy, a te rozpuszczają szkliwo zębów. W ten sposób bakterie dostają się do struktur zęba i tam tworzą spustoszenie.

**Dużo mówi się ostatnio o próchnicy butelkowej. Na czym ona polega i jak jej uniknąć ?** Próchnica butelkowa jak sama nazwa wskazuje, powstaje poprzez częste karmienie dzieci butelką ze słodką zawartością zarówno w dzień, jak i w nocy. Nocne dopajanie dziecka słodkimi herbatkami i gęstymi soczkami powoduje szybszy rozwój próchnicy. Ślina w nocy jest bardziej lepka. Nie obmywa dokładnie zębów, a co za tym idzie, nie rozpuszcza cukrów dostarczonych w nocy. Wtedy bakterie bytujące w jamie ustnej żywiąc się cukrami wytwarzają kwasy, a te rozpuszczają słabiej zmineralizowane szkliwo zębów mlecznych. Pierwsze oznaki próchnicy pojawiają się na zębach przednich od strony zewnętrznej i wewnętrznej tuż przy dziąśle. Wynika to z położenia smoczka butelki lub ustnika kubka niekapka w jamie ustnej dziecka. To właśnie zęby przednie najbardziej narażone są na cukry podczas picia.

 **Jak uniknąć lub zmniejszyć ryzyko próchnicy butelkowej?**

 Zamiast słodkich napojów dopajać dziecko wodą mineralną niegazowaną. Dbać o codzienną higienę jamy ustnej dziecka koniecznie rano i wieczorem i ograniczać słodkości.

**Jaka jest najlepsza pasta do zębów dla dziecka? Z fluorem czy bez?**

Fluor jest budulcem zęba, a dokładniej jego najbardziej zewnętrznej warstwy, czyli szkliwa. Wnikając do niego, tworzy w połączeniu z hydroksyapatytem tzw. fluorohydroksyapatyt, który czyni szkliwo bardziej odpornym na działanie niskiego pH (kwaśnego środowiska jamy ustnej), z czego wynika istotne znaczenie fluoru w zapobieganiu próchnicy. Dlatego dostarczanie go wraz z pastą w ilościach dostosowanych do wieku jest bardzo ważne.

**A co pani myśli o pastach smakowych?**

Nie jestem zwolenniczką past typu cola, owoce leśne czy guma balonowa. Uważam, że dzieci szybciej przyzwyczajają się do słodkiego smaku, a z opowiadań rodziców wynika, że bardziej ją zjadają, niż myją zęby. Pasty o delikatnym miętowym smaku dają nie tylko uczucie świeżości, ale również wyrabiają w dzieciach poczucie czystych ząbków.

**Kiedy pierwszy raz należy udać się z dzieckiem do dentysty?**

Osobiście zachęcam do wizyty w gabinecie stomatologicznym tuż po pojawieniu się pierwszych zębów mlecznych. Wizyta taka polega przede wszystkim na zapoznaniu dziecka z gabinetem, oczywiście kontroli ząbków malucha i rozmowy z rodzicami na temat prawidłowej higieny jamy ustnej dziecka. Instruuję, jak prawidłowo szczotkować zęby, jakimi szczoteczkami i jaką pastą dbać o zdrowie zębów.

( źródło: onet.pl )