

PREVENCIJA KARIJESA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

- od teorije do prakse-

Dječji vrtić Ivanić Grad
Dražena Demeter, zdravstvena voditeljica

Karijes je bolest koja se ne nasljeđuje, već se nasljeđuje sklonost ka njegovu razvoju, a dodatno pogoduju nedostatna higijena usne šupljine i loše prehrambene navike. Nastanak karijesa je krajnji rezultat djelovanja bakterija koje se hrane zubnim naslagama nastalim taloženjem hrane koja nije otklonjena pranjem zuba. Želimo li da naša djeca imaju zdrave zube i lijep osmijeh mi odrasli moramo o njima brinuti prvih nekoliko godina.

Oko 6.-og mjeseca života pojavljuju se mliječni, a oko 6.-te godine života trajni zubi. Ako do kraja prve godine zubi ne počnu nicati, ili ako svi mliječni zubi (20) ne niknu do kraja druge godine života dijete treba pregledati liječnik dentalne medicine.

Nicanje zuba često prate i neki opći simptomi kao što su razdražljivost, plačljivost, poremećaj spavanja, gubitak teka ili pojačana salivacija. Do ne tako davno pripisivale su im se i pojave kao što je povišena tjelesna temperatura, proljevasta stolica ili osip, ali stručnjaci su došli do zaključka da nicanje zuba nije primarni uzrok tih stanja nego se ona podudaraju kao posljedica razvojnih faza (npr, faza puzanja, oralna faza...).

Higijenu usne šupljine treba započeti i prije nicanja zubi što podrazumijeva otklanjanje naslaga zaostale hrane brisanjem usne šupljine vlažnom gazom. Prilikom nicanja mliječnih zuba treba odmah započeti s njihovom higijenom (vatiranim štapićima, gazom namotanom na prst, silikonskom četkicom u obliku navlake za prst koju tretiramo kao i svaku drugu četkicu–mijenjamo, održavamo..).

S vremenom dijete samo počinje koristiti četkicu za koju je važno da je mekana i veličinom prilagođena dobi djeteta. U početku je to djetetu samo igra kojom oponaša nas starije. Stoga je važno da roditelji redovito peru zube i primjerom ga potiču, a isto tako da mu iza te njegove igre dobro i temeljito operu zube dok sam ne savlada tehniku, ili dok im to dozvoli. Posebno je važno da mu navečer prije spavanja odrasli što duže pere zube, ostala pranja neka dijete obavlja samo vježbajući tehniku. Pasta treba isto tako biti prilagođena uzrastu, jer ako sadrži fluor njega nije poželjno gutati, a što često djeca u oralnoj fazi još čine. Djeca samostalno mogu prati zube tek sa 6-7 godina, ali još je nekoliko godina potrebno nadzirati kvalitetu tog pranja.

Dobra oralna higijena ne samo da čuva zdravlje zubi i cijele usne šupljine, nego i udaljenih organa kao što su srce, krvožilni sustav, bubrezi i zglobovi, a karijes je i «atomska bomba» za najučestalije dječje zarazne bolesti kao što su upala grla i uha (bakterijska).

Dobrom oralnom higijenom sa zuba skidamo naslage hrane zvane plak koje se zalijepe na zube i ne mogu se skinuti bez jakog i pravilnog pranja. Ako higijena nije dobra i dostatna taj se plak mineralizira i stvara kamenac koji ne možemo iščerkati, nego ga uklanja stomatolog.

U našoj predškolskoj ustanovi osnovni cilj nam je **potaknuti djecu da peru zube**. Ostali ciljevi i projekti koji se mogu razvijati po skupinama mogu biti:

- naučiti tehniku pranja zubi
- osloboditi djecu straha od stomatologa
- razviti kod djece odgovornost prema svojim zubima
- razviti kod roditelja odgovornost prema zubima njihovog djeteta (prati zube dokle dijete to dozvoli).

Važno je znati :

- svatko treba imati svoju četkicu za zube
- četkicu treba nakon upotrebe dobro oprati pod mlazom vode, po mogućnosti odložiti tako da je poklopljena, ali izložena otvorenom zraku, te od toaletne školjke udaljena 2-3 m
- prije upotrebe četkicu isprati mlazom hladne vode
- na rani razvoj karijesa indirektno utječe psihomotorni razvoj djeteta (ovisnost o dudi varalici i bočici), a odgojno osoblje predškolske ustanove, uz roditelje, direktno utječe na vrijeme prilagodbe, potrebu za prijelaznim objektima, te navikavanje na šalicu i **vodu** kao tekućinu za gašenje žeđi
- prevencijom karijesa indirektno utječemo na smanjenje antibiotske terapije u čemu smo pri vrhu u široj regiji
- prehrana djeteta od početka trudnoće pa do kraja predškolske dobi direktno je povezana sa bolestima koje će se kod djeteta razviti, pa tako i s karijesom
- na razgovorima s roditeljima prilikom upisa djeteta u vrtić osim podatka o djetetovom pedijatru treba tražiti i podatak o stomatologu djeteta, a po mogućnosti i pregled kao i mišljenje istog tog stomatologa prije polaska djeteta u ustanovu.

U našem vrtiću

U opisu poslova zdravstvene voditeljice, između ostalog, i zdravstveni je odgoj djece, roditelja i zaposlenika. Prevencija karijesa je dio tog zdravstvenog odgoja. Provodi se svake godine od mlađe do predškolske skupine. O planu odgojitelja i odgojne skupine ovisi da li će se provesti kao projekt (u trajanju do 14 dana), tematska cjelinu ili putem prilagođenog razgovora gdje se uz model zubi podsjetimo na važnosti pravilnog i primjerenog održavanja higijene usne šupljine. Svaki taj razgovor je prilagođen dobnom uzrastu, interesima djece ili temi projekta kojim se skupina trenutno bavi.



SLIKA 1
Predavanje zdravstvene voditeljice o higijeni zuba



SLIKA 2

Ovisno procjeni odgojitelja o interesu i motoričkim sposobnostima djece u skupini, ponekad već u jaslicama (starijim ili mješovitim) krenemo sa upoznavanjem četkice za pranje zubi. To je obično isplanirano jednom tjedno, uz igru vodom, u periodu preklapanja rada oba odgojitelja (između 10 i 11h), ili kada vremenske prilike ne dozvole izlazak na zrak. Pola skupine, prema procjeni sposobnosti i interesa, odlazi s odgojiteljicom u kupaonski prostor gdje im ona pokaže upotrebu četkice i pomaže pri savladavanju pokreta pranja, bez paste.



SLIKA 3
Pranje zubi u jasličkoj skupini



SLIKA 4

Od mlađih do predškolskih skupina, prema temi i projektu koji se u skupini odvija usporedno sa zdravstvenom zaštitom, rađaju se nove priče, slikovnice, igrokazi, lutke, modeli zubi i sl...



SLIKA 5
Simbolička igra



SLIKA 6

Prošle pedagoške godine u godišnjem planu zdravstvena voditeljica je stavila naglasak na prevenciju karijesa. Uspješno je nastavljena suradnja započeta krajem prethodne pedagoške godine sa Zagrebačkom županijom koja provodi projekt pod nazivom «Zaštita oralnog zdravlja djece». U sklopu projekta u svih pet objekata Dječjeg vrtića Ivanić Grad djeci od mlađih do predškolskih skupina prikazan je edukativni animirani film, te su im stomatologinje približile teoriju o važnosti higijene usne šupljine i premazale zube fluoridnim preparatom.

U drugom dijelu pedagoške godine realizirana je suradnja sa stomatolozima Doma zdravlja Ivanić-Grad, te je ostvaren posjet stomatološkoj ordinaciji gdje su pregledani zubi djeci starijih i predškolskih skupina iz objekata Suncokret i Livada. Također, stomatolozi su posjetili sve objekte Dječjeg vrtića Ivanić Grad i pregledali zubiće svoj djeci vrtićke dobi koja

nisu bila u posjetu stomatološkoj ordinaciji. Pregledano je približno 300 djece. Djeci kojima je pregledom utvrđen karijes napisana je preporuka za sanacijom (125-ero djece), te su njihovim roditeljima preporučena odlazak izabranom stomatologu.

Nakon što su u prvom dijelu ove pedagoške godine obrađeni podaci i kontaktirani roditelji, utvrdili smo da je 80-ero djece obavilo pregled i zahvat kod svog stomatologa. U dva objekta koji se nalaze u samom Ivanić-Gradu odaziv je bio velik- čak 92 % djece obavilo je preporučeni pregled i potreban zahvat na zubima, dok je samo 41 % djece iz okolna tri objekta obavilo pregled i sanaciju.

U drugom dijelu ove pedagoške godine planiramo posjet predškolskih skupina iz Ivanić-Grada stomatološkoj ordinaciji u Domu zdravlja Ivanić-Grad nastavljajući suradnju sa stomatolozima. Također, realizirat će se i posjet stomatologa svim objektima te pregled i edukacija djece od mlađih do starijih skupina o pravilnoj oralnoj higijeni. Kontinuiranim provođenjem prevencije karijesa na ovaj način vjerojatnost obavljanja sanacije mliječnih zubi djece predškolske polaznika naše ustanove podigli bi na veću razinu, što će potvrditi i statistički podaci u narednom periodu.



SLIKA 7