

HIGIENA JAMY USTNEJ A ROZWÓJ MOWY

Białe zęby i zdrowy uśmiech nie tylko dodaje uroku i budzi sympatię otoczenia, ale również ma wpływ na prawidłową artykulację. Warto więc zadbać o zdrowe zęby od samego początku.

Nieleczona choroba cywilizacyjna jaką jest próchnica, może powodować przedwczesne wypadanie zębów mlecznych. Powstałe ubytki prowokują wkładanie w nie języka przez dziecko, co utrwala jego nieprawidłowe – międzyzębowe ułożenie. Może to doprowadzić do zaburzeń w rozwoju artykulacji w postaci seplenienia międzyzębowego i bocznego. Redukcja lub zmiany głosek powstają wówczas, gdy w uzębieniu przednim są widoczne braki.

JAK DBAĆ O ZĘBY DZIECI? ZALECENIA LOGOPEDY

1. **Zdrowe odżywianie się dziecka.**

Zęby również potrzebują diety. Co jeść, aby mieć zdrowy uśmiech?

- **Jabłko** - naturalnie oczyszczają jamę ustną. Jedząc jabłko, pobudzamy wydzielanie śliny, która wypłukuje resztki jedzenia z przestrzeni między zębami i chroni zęby przed działaniem cukrów i kwasów.
- **Marchew, rzodkiewka, kalarepa** - jedzone na surowo, w naturalny sposób usuwają osad i płytkę nazębną, chroniąc przed próchnicą i chorobami przyzębia. Gryzienie twardych warzyw jest znakomitym masażem dla dziąseł, dzięki czemu rzadziej chorują.
- **Jogurty i sery** - chronią przed demineralizacją. Przetwory mleczne to podstawowe źródło wapnia, od którego zależy kondycja naszych zębów.
- **Pieczywo pełnoziarniste** - jest w nim dużo magnezu, który zapobiega próchnicy.

2. **Stosowanie preparatów z fluorem.**

Fluor wzmacnia szkliwo zębów, dlatego aplikowanie go sprawi, że zęby będą odporne na ataki kwasów, wytworzonych przez bakterie.

3. **Regularne wizyty u stomatologa.**

Dzięki temu rodzice uczą dziecko prawidłowych zachowań zdrowotnych, a w momencie pojawienia się kłopotów z zębami, będą one dostatecznie wcześniej dostrzeżone, by móc podjąć właściwe leczenie w odpowiednim czasie.

4. **Systematyczna pielęgnacja oraz czyszczenie zębów.**

- Zęby należy szczotkować bezpośrednio przed snem i drugi raz w innym momencie dnia.
- Szczotkuj dziecku zęby przez dwie minuty manualną szczoteczką dziecięcą z miękkimi lub średnio miękkimi włóknami. Możesz również użyć szczoteczki elektrycznej.
- Nakładaj ilość pasty z fluorem wielkości ziarnka grochu.
- Po szczotkowaniu dziecko powinno wypłuć pastę, lecz nie płukać ust wodą. Utrzymuje to wzmacniającą warstwę fluoru na zębach.

Źródło:

<https://www.oralb.pl/pl-pl/higiena-jamy-ustnej/etapy-zycia/dzieci/mycie-zebow-dzieci-w-wieku-od-6-do-12-lat>

<https://zsradow.pl/files/Prezentacja---Zasady-higieny-jamy-ustnej.pdf>

<https://gugukabi.pl/higiena-jamy-ustnej-a-rozwoj-mowy/>

<https://pp.kielczyglow.szkolnastrona.pl/index.php?c=page&id=66>