

Jak karmienie niemowlaka wpływa na rozwój jego zgryzu i zdrowie zębów w przyszłości

Choć rodzimy się bez zębów to już pierwsze miesiące życia dziecka i sposób jego karmienia znacząco wpływają na zdrowie jego zębów i prawidłowy rozwój zgryzu w przyszłości. Ważne w tym względzie są m.in. nie tylko składniki mineralne zawarte w pożywieniu, ale również technika spożywania posiłków przez malucha. Dr Kamila Wasiluk ortodontka z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium, autorka bloga Mama Ortodonta, przedstawia najważniejsze czynniki związane z karmieniem niemowlaków, które wpływają na powstanie u nich wad zgryzu oraz omawia metody uniknięcia próchnicy.

Technika ssania jest bardzo ważna

Warto zaznaczyć, że podczas karmienia piersią dziecko wykonuje dużo większy wysiłek niż podczas karmienia butelką. Dzięki temu twarz rozwija się w kierunku horyzontalnym, co oznacza, że zarówno szczeka jak i żuchwa rosną do przodu, zamiast ku dołowi. Podczas karmienia piersią maluszek uczy się także



oddychania przez nos – jest to bardzo istotne dla rozwoju prawidłowego zgryzu i kierunku wzrostu twarzy. Od momentu narodzin nauka prawidłowego toru oddychania jest kolejnym kawałkiem układanki, który prowadzi do kształtowania się ładnej twarzy i prostych zębów, a także zapobiega występowaniu chrapania i bezdechów sennych w dorosłym życiu człowieka – podkreśla dr Kamila Wasiluk ortodonta z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium. Dodatkowo technika ssania pomaga przedostawać się pokarmowi prosto do przełyku, co zapobiega ewentualnemu powstawaniu próchnicy w późniejszym okresie.



pretty good
agencja public relations

Naturalny proces karmienia

Brodawka sutkowa matki doskonale pasuje i dostosowuje się do jamy ustnej noworodka, co ciekawe jama ustna malucha zupełnie różni się od jamy ustnej starszego dziecka. To właśnie dzięki takiej budowie może on jednocześnie ssać i połykać pokarm oraz swobodnie oddychać. Kobięca pierś idealnie dopasowuje się do kształtu buzi dziecka dzięki czemu, w przeciwieństwie do smoczków, nie zagraża zgryzowi maluszka i wspomaga jego poprawny rozwój. – *Podczas karmienia piersią niemowlę używa większości mięśni narządu żucia. Dziecko, aby wydobyć mleko z piersi matki uczy się używać języka poprzez przyciskanie brodawki do podniebienia. Dzięki temu ćwiczy pionizację języka, która wspomaga rozwój szczęki. Proces ten pomaga w kształtowaniu odpowiednio szerokich łuków, w których wszystkie przyszłe zęby będą miały odpowiednią ilość miejsca na prawidłowe wyrżnięcie się i nie powstawanie wad zgryzu* – tłumaczy specjalistka.

Cenne składniki

Mleko matki bogate jest w najpotrzebniejsze składniki, które wspomagają prawidłowy rozwój dziecka oraz posiadają naturalne przeciwciała hamujące wzrost próchnicy. Substancje te to np. laktoferyna - rodzaj białka, który hamuje wzrost i rozwój bakterii próchnicy tzw. Streptococcus mutans. Natomiast bogactwo oligosacharydów „odżywia” pożyteczne bakterie i ułatwia wzrost prawidłowej flory bakteryjnej w układzie pokarmowym dziecka. – *Mleko matki posiada niski potencjał próchnicotwórczy, więc nie będzie on sprzyjał rozwojowi próchnicy u starszych dzieci, co więcej mleko matki nie traci wartości odżywczych i spokojnie można podawać je także po ukończeniu przez dziecko pierwszego roku życia* – dodaje dr Kamila Wasiluk autorka bloga Mama Ortodonta.

Odpowiednia dieta

Obecnie próchnica dotyka od około 60 do około 90 procent dzieci na całym świecie. Tak ogromny odsetek osób cierpiących na tą chorobę znajduje swoje źródło przede wszystkim w niewłaściwej diecie. Produkty przetworzone, za duża ilość węglowodanów, nadmiar cukru w pokarmach czy słodkie napoje są główną przyczyną powstawania próchnicy. – *Bardzo często piszą do mnie mamy narzekając, że gdy chcą zgłosić się na pierwszą wizytę kontrolną do dentysty ze swoim 6-12 miesięcznym dzieckiem jest to utrudnione, gdyż dentyści nie chcą przyjmować tak małych dzieci lub uważają takie wizyty za niepotrzebne. A to przecież dentysta powinien być autorytetem w kwestii*



dbania o zęby już od 1 roku życia – tłumaczy specjalistka. To właśnie wcześniej wyrobione nawyki dietetyczne, a także regularne kontrole i higiena jamy ustnej pozwolą na uniknięcie próchnicy lub rozpoczęcie jej leczenia we wczesnym stadium.

Próchnica butelkowa

Problem próchnicy butelkowej dotyczy głównie dzieci do czwartego roku życia. Dolegliwość ta może być dokuczliwa nie tylko dla maluchów karmionych butelką czy piersią, ale głównie dla tych dokarmianych słodkimi napojami, chrupkami, czy herbatnikami. Sztuczne cukry zawarte w tego typu pokarmach i napojach są idealnym środowiskiem do tworzenia się bakterii, które niszczą szkliwo. Dodatkowo sztuczne materiały, z których wykonane są smoczki, kubki, czy butelki są idealną pożywką dla bakterii. Kluczowe w uniknięciu powstawania próchnicy butelkowej jest wczesne oduczenie dziecka zasypiania oraz ciągłego przebywania ze smoczkiem w buzi. Warto zaznaczyć, że podczas snu zmniejsza się powstawanie śliny, która dzięki obmywaniu zębów powoduje spadek poziomu zakwaszenia jamy ustnej. Trzeba jednak pamiętać, że nie każde dziecko może być narażone na powstawanie tego typu próchnicy, jest to kwestia indywidualna i nie każdy organizm będzie podatny na tego typu bakterie. Natomiast prawdopodobieństwo powstawania ubytków na delikatnych zębach mlecznych jest wysoce prawdopodobne.

Objawy i leczenie próchnicy butelkowej

Typowymi objawami tego rodzaju próchnicy u małych dzieci są białe i brązowe kropki na górnych siekaczach. Pierwotnie plamki te pojawiają się w okolicach dziąseł i bardzo szybko rozprzestrzeniają się na powierzchni pozostałych zębów mlecznych. W takim przypadku należy jak najszybciej udać się do specjalisty. Często pierwsze objawy są niewidoczne dla oka rodzica, dlatego bardzo ważna jest regularna wizyta u dentysty, aby uniknąć leczenia i nieprzyjemnych dla dziecka doświadczeń.

– Leczenie obejmuje przede wszystkim rygorystyczne przestrzeganie takich zasad jak mycie zębów po ostatnim posiłku i picie w nocy wyłącznie wody. Warto też przyjrzeć się diecie dziecka na co dzień i usunąć z niej wszelkie ciasteczka, chrupki, herbatniki itp. a zastąpić świeżymi owocami i warzywami oraz zrezygnować z wszelkich słodzonych napoi – radzi dr Kamila Wasiluk.

Do najważniejszych metod zapobiegania powstawania próchnicy butelkową należą: mycie dziąseł i zębów, unikanie nadmiernej ilości cukrów lub ich całkowite wykluczenie, mycie smoczka i łyżeczki dziecka, ograniczanie jedzenia z butelki oraz regularne wizyty u stomatologa.

Jak prawidłowo rozszerzyć dietę u dzieci?

Bardzo ważną kwestią w żywieniu młodego człowieka jest stopniowe wprowadzanie nowych produktów w celu urozmaicenia jego diety. Ważne, żeby zrobić to poprawnie i w odpowiednim dla dziecka czasie. Jeżeli maluch wyraźnie interesuje się innym rodzajem pokarmu i jest w stanie stabilnie siedzieć chociażby na kolanach rodzica, śmiało można zacząć urozmaicać jego dietę. Bardzo dobrą i znaną metodą jest BLW, czyli Baby Led Weaning – metoda ta opiera się na zaufaniu dziecku. Karmienie jest sterowane przez malucha i to on decyduje, co chce jeść i ile zje. Samodzielnie sięga po jedzenie i bierze je do rąbek, bawi się nim, rozgniata i samo wkłada je sobie do ust, dzięki czemu naturalnie uświadamia sobie, co mu smakuje, a na co absolutnie nie ma ochoty.

Ważne jest też, aby proponować dziecku produkty w kawałkach, na początku gotowane, miękkie, np. brokuł, ziemniak, z czasem również te twardsze, surowe np. jabłko, marchewka. *- Dziecko, nawet kiedy nie ma jeszcze zębów, jest sobie w stanie poradzić z rozgnieceniem, żuciem i połknięciem warzyw przy pomocy dziąseł oraz języka. To świetne ćwiczenie dla jego mięśni. Tak, jak od pierwszych dni życia niemowlę ćwiczy unoszenie główki, później turlanie, siadanie, czworakowanie, aż wreszcie chodzenie i wspomaga rozwój całego ciała przez wszelkie fizyczne aktywności, tak samo spożywanie jedzenia w kawałkach, zamiast w postaci półpłynnej lub papkowatej sprzyja wzrostowi i rozwojowi mięśni oraz kości twarzy stwarzając warunki do tego, że szczeka i żuchwa mają szansę na prawidłowy wzrost i rozwój oraz szerokie łuki zębowe mieszczące wszystkie zęby* – podsumowuje doktor Kamila Wasiłuk.

Więcej o karmieniu metodą BLW i jej licznych zaletach wpływających na rozwój dziecka już niebawem w innym artykule.

Informacje o ekspercie:

Kamila Wasiłuk - lekarz stomatolog, ortodonta (Master of Science in Orthodontics). Współwłaścicielka warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (www.triclinium.pl), w którym prowadzi swoją praktykę lekarską. Autorka bloga Mama Ortodonta (www.mamaortodonta.pl). Leczy z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik ortodontycznych, pozwalających uzyskać jak najlepsze i trwałe efekty terapii bez usuwania zębów.