

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE AKCJI LEKCJA STOMATOLOGII

Na prozdrowotne zachowania wywierają wpływ różnorodne czynniki, między innymi: wiedza i wychowanie sanitarne oraz oświata zdrowotna.

Wiedza i wychowanie sanitarne

Stan jamy ustnej zależy od indywidualnych zachowań, głównie nawyków higienicznych i żywieniowych. Należy wpajać dziecku w rodzinie i w całym środowisku, w którym funkcjonuje, odpowiednie modele postępowania: sposób jedzenia, jego ilość i jakość, mycie zębów, estetykę zdrowego uzębienia.

Oświata zdrowotna

Oświata zdrowotna obejmuje rozszerzona wiedzę na temat zachowań prozdrowotnych, między innymi techniki szczotkowania zębów, doboru past i szczoteczek do zębów, higieny przechowywania szczoteczki i czasu przydatności jej do użycia, czasu i częstotliwości szczotkowania, a także wpływu flory bakteryjnej i płytki nazębnej na rozwój próchnicy i chorób przyzębia oraz roli fluoru w zapobieganiu próchnicy.

Istotne jest właściwe używanie materiałów i urządzeń przeznaczonych do celów profilaktycznych. Dotyczy to sposobu posługiwania się tradycyjnymi szczoteczkami do zębów oraz nitkami dentystycznymi, a także nowoczesnymi urządzeniami do utrzymywania higieny jamy ustnej. Oświata zdrowotna zajmuje się objaśnianiem używania między innymi irygatorów zębowych, które dzięki silnemu ciśnieniu płynu usuwają resztki pokarmowe jednocześnie masując dziąsła, elektrycznych szczoteczek do zębów czyszczących obrotowo lub za pomocą dźwięków. Należy również wyjaśniać zasadność wielokrotnego i bardzo dokładnego płukania jamy ustnej i stosowania płynów do płukania z zawartością związków fluoru lub chlorheksydyny, która zmniejsza powstawanie płytki nazębnej i ma działanie bakteriobójcze. Warto zwrócić uwagę na pomocniczą rolę żucia gumy bez cukru, która działa pobudzająco na wydzielanie śliny. Bufory ślinowe osłabiają szkodliwe działanie kwasów na tkanki zębów.

Zadaniem oświaty zdrowotnej jest uświadomienie pacjentom konsekwencji rozwoju procesu próchnicowego, roli płytki nazębnej i kamienia, przyczyn powstawania chorób przyzębia, a także skutków nieodwracalnego kalectwa, jakim jest utrata zęba.

Najlepsze efekty profilaktyczne można osiągnąć stosując zasady postępowania prozdrowotnego od wczesnego dzieciństwa.

Nie powinno się dopuścić, żeby dziecko po raz pierwszy składało wizytę w gabinecie dentystycznym dopiero wtedy, kiedy zaboli je ząb. Niezbędne są wizyty kontrolne jeszcze przed rozpoczęciem procesu próchnicowego w jamie ustnej. Pomagają one zapobiegać powstaniu stresu stomatologicznego u dzieci oraz pozwalają na przeprowadzenie zabiegów profilaktycznych. Działania zapobiegawcze są bardzo ważne, dlatego, że zęby u dzieci i młodzieży, bywają szczególnie narażone na czynniki próchnicowe i dosyć łatwo dochodzi w nich do rozwoju próchnicy. Działalność profilaktyczna nie wywołuje stresu i bólu u dziecka, a jej koszty są znacznie mniejsze niż koszty leczenia choroby.

Jedynym z istotnych działań prozdrowotnych w stomatologii jest zwrócenie uwagi dzieci na zwyczaje żywieniowe.

Stan jamy ustnej jest w dużym stopniu zależny od indywidualnych zachowań, głównie wytworzonych nawyków higienicznych i żywieniowych. Obecny system opieki stomatologicznej nad dziećmi i młodzieżą nie jest przygotowany do nowoczesnej i powszechnej realizacji edukacji prozdrowotnej, dlatego obowiązek ten powinien spoczywać na najbliższym otoczeniu – rodzicach i nauczycielach.

Z dotychczas opublikowanych badań wynika, że ani dom ani szkoła nie przekazują tej wiedzy w wystarczającym stopniu. W tej sytuacji bardzo istotne znaczenie ma uświadamianie młodym ludziom, a szczególnie dzieciom wpływu różnych pokarmów na ich uzębienie.

Poziom edukacji zdrowotnej w Polsce nie jest jednolity. W niektórych dużych aglomeracjach rodzice, a także stomatolodzy przyczynili się do tego, że stan uzębienia dzieci uległ poprawie.

Świadomość konieczności zdrowego żywienia, odpowiedniej częstości spożywanych posiłków, a także ograniczenia ilości kariogennych węglowodanów w diecie może ograniczyć ryzyko wystąpienia i rozwoju próchnicy zębów oraz chorób przyzębia.

Zachowanie przerw między posiłkami ma istotne znaczenie. Ślina produkowana przez gruczoły ślinowe zdąży częściowo rozcieńczyć i zobojętnić tworzące się kwasy. W ten sposób można przerwać ciągły atak kwasów na szkliwo zębów. Również bardzo ważne są konsystencja i rodzaj podawanych pokarmów. Pożywienie o konsystencji twardej zmusza do gryzienia i wzmacnia czynności oczyszczające śliny, języka, policzków i warg.

Badania wykazują, że większość nastolatków spożywa słodkie parokrotnie dziennie i zdarza im się jadać

po wieczornym czyszczeniu zębów. Pija głównie herbatę (ok.3 szklanki dziennie) słodząc dwie łyżeczki cukru.

Do podstawowych błędów dietetycznych należy powszechny zwyczaj gaszenia pragnienia słodzonymi napojami, takimi jak herbata, mleko, kakao, kawa, coca-cola, fanta i inne. Owoce oraz soki owocowe (zwłaszcza cytrusowe) uszkadzają szklivo zębów.

Próchnicogenne są: oblepiające zęby ciastka, chipsy, chrupki, krówki, toffi, lizaki.

Średnie spożycie cukru jest u nas ciągle wysokie – na osobę wynosi ok. jednego kilograma miesięcznie.

Metody

Czas wizyty wynosić będzie średnio 30 min. Dzieci przychodzić będą do gabinetu w 8-16 osobowych grupach z dwoma opiekunkami. Wraz z lekarzem (po 2-5 osób) przejdą do gabinetów. Przez pierwsze 15 minut będą oswajać się z fotelem. Lekarz zaproponuje, żeby jedno dziecko „zabawiło się” w dentystę, drugie było pacjentem. Dzieci chętnie na to przystaną, zmieniając role. Raz jedno raz drugie, jako „pacjent” będą siadały na fotelu, podnoszonym do góry i „zjeżdżającym” w dół. Lekarz wyjaśni zastosowanie różnych narzędzi i urządzeń. Przez następne 15 minut lekarz przeprowadzi badanie jamy ustnej dzieci, fluoryzację i wypełni kartę pacjenta z dokładną informacją dla rodziców.

Po przeprowadzonych badaniach w poczekalni (w atmosferze zabawy) dzieci otrzymają od „swoich” lekarzy prezenty.

Lekarz nawiąże kontakt z dziećmi. Wzbudzi zaufanie i wytworzy motywację do zabiegów stomatologicznych. Będzie odpowiadał i pokazywał na rysunkach, jak powinien wyglądać zdrowy ząb, co się dzieje z zębami po spożyciu słodczy, czy kwaśnych pokarmów. Tłumaczyć będzie, co to jest płytka nazębna, kamień nazębny, w jaki sposób powstaje próchnica. Za pomocą kamer wewnątrzustnych lekarz będzie pokazywał młodym pacjentom, w których miejscach powinni staranniej myć zęby, jak wgląda zdrowe i chore przyzębie, jak rozpoznajemy próchnicę, gdzie i dlaczego ona najczęściej atakuje, jak wyglądają bruzdy, które powinny być zabezpieczone lakierem uszczelniającym, wyjaśni, na czym polega dobrodziejstwo tego zabiegu. Informował, jak można uniknąć próchnicy zwalczając bakterie. Jaka jest rola szkliva, jak dbać o to „żeby było zdrowe i grube. Odwołując się do poczucia estetyki opowiadać będzie, co najczęściej powoduje brzydki zapach z ust i co wówczas znajduje się na zębach. Będzie zachęcał do mycia zębów i płukania jamy ustnej po posiłkach.

Lekarze pokażą na fantomach, do czego służą poszczególne grupy zębów, wyjaśnią będą ile powierzchni ma ząb i które z nich są najbardziej podatne na próchnicę. W ten sposób dzieci uczyć się będą jak prawidłowo myć zęby. Przeprowadzimy precyzyjny instruktaż czyszczenia zębów. Zwracając uwagę na odpowiedni czas przeprowadzania zabiegu mycia, instruować będziemy o tym, jak ważne jest dokładne płukanie jamy ustnej po szczotkowaniu. Lekarze mówić będą jak często należy zmieniać szczoteczki i jak je prawidłowo przechowywać, dzieci dowiedzą się o wyjątkowej intymności tego przedmiotu. Lekarz pokaże dzieciom końcówki do borowania tłumacząc, że „borowanie nie boli”. Przekonywać będzie o konieczności profilaktycznych wizyt kontrolnych. Mówiąc o efektach lakierowania i lakowania bruzd w zębach.

W trakcie badania jamy ustnej lekarz cały czas relacjonować będzie dzieciom, co widzi i jakie czynności będzie wykonywał. Będzie się starał rozładować napięcie emocjonalne, eliminując uczucie strachu przed bólem. W przypadku ubytków zachęcać będzie do leczenia. Pacjent otrzyma od nas diagram z informacjami dla rodziców. Informacja będzie klarowna, uwagi napisane bez użycia słownictwa medycznego, zrozumiałe dla wszystkich. Lekarz określi ilość zębów do zaplombowania, lakowania, usunięcia, a jeśli zachodzi potrzeba wskaże na konieczność konsultacji u ortodonta.

Po wizycie, za wspaniałe zachowanie u dentysty dzieci wybiorą kolorowe naklejki, które umieszczane będą na ich kartach. W poczekalni otrzymają ponadto prezenty od lekarzy: pastę i szczoteczki do mycia zębów, gumy, breloczki, baloniki itp. Na koniec, chórem odpowiadać będą na pytania zadawane przez lekarzy.

Cel akcji

Celem naszych działań jest pobudzenie świadomości stomatologicznej dzieci i młodzieży. Utrwalenie potrzeb higieny jamy ustnej, nauczanie technik czyszczenia zębów, eliminacja stresu stomatologicznego poprzez zapoznanie się z gabinetem, niestresującą wizytę połączoną z zabawą.

Wybarwienie złogów nazębnych odpowiednimi preparatami i prezentację niedomytych partii zębowych między innymi za pomocą kamery wewnątrzustnej. Uświadczenie rodzicom opiekunom o pilnych jak i odległych potrzebach stomatologicznych dzieci.

Poprzez rozdanie dzieciom prezentów po zakończonej wizycie zachęcamy je do odwiedzania gabinetów stomatologicznych.

Wytworzenie nawyku przychodzenia do gabinetów stomatologicznych. Akcja ma charakter ciągły.

Przewidywane efekty zdrowotne:

1. **Redukcja próchnicy poprzez profilaktykę fluorową;**
2. **Zwiększenie higieny jamy ustnej poprzez odpowiedni instruktaż;**
3. **Alarmowanie rodziców i opiekunów o złym stanie uzębienia dzieci i o ewentualnej konieczności natychmiastowej reakcji;**
4. **Złagodzenie lub całkowite usunięcie stresu stomatologicznego;**
5. **Zwrócenie uwagi na nawyki żywieniowe;**
6. **Wytworzenie nawyku przychodzenia do gabinetu stomatologicznego;**
7. **Edukacja karty nauczycielskiej;**
8. **Poszukiwanie sponsorów na wyleczenie dzieci najuboższych wytypowanych przez wychowawców lub dyrektorów szkół.**

ZAPRASZAMY DO WZIĘCIA UDZIAŁU W AKCJI

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRIMA-DENT

www.primadent.com.pl