

מכבידנט



+



# אכאן עס חיוק

ככה תשמרו על בריאות  
הפה של ילדיכם

## צחצוח שיניים

**יש לצחצח שיניים פעמיים ביום:** בבוקר (רצוי אחרי ארוחת הבוקר לפני שיוצאים לן / לביה"ס) ובערב, אחרי ארוחת הערב. חשוב מאוד לא לאכול או לשתות לאחר הצחצוח בערב, למעט מים! רצוי לצחצח שיניים, גם לאחר אכילת מזון דביק, עד גיל 7-8 מומלץ שהורה יסייע לילד בצחצוח. ניתן לתת לילד להתחיל לצחצח, ולסיים את הצחצוח ע"י ההורה.

### מברשת שיניים

הצחצוח יתבצע בעזרת מברשת שיניים, רצוי רכה, בעלת ראש קטן וידית גדולה, המותאמת לאחיזת ידו של הילד.

### משחת השיניים

משחת השיניים מאפשרת ניקוי טוב יותר של השן וכן היא מכילה פלואוריד, יסוד כימי המסייע במניעת עששת. משחות השיניים הקיימות בשוק נחלקות לשלוש קבוצות עיקריות, בהתאם לריכוז הפלואוריד בהן. משחת השיניים המומלצת לכל ילד תהיה בהתאם לגיל הילד ורמת הנטייה שלו לפתח חורים בשיניים. מומלץ להשתמש בכמות מזערית של משחה (עד גיל 6 גודל ראש גפרור, מעל גיל 6 גודל גרגר אפונה).

### שטיפות

שטיפות וימיות המכילות פלואוריד קיימות בטעמים שונים ומסייעות אף הן במניעת חורים. ייתנו במידת הצורך ע"י הרופאה. לרוב ניתנות כשהילד מסוגל לירוק את השטיפה (בגילאים 8-10 שנים).



## תזונה

עששת (המכונה גם "חורים בשיניים") נגרמת ע"י חיידקים. בתוך הפה קיים מספר עצום של חיידקים. חיידקים אלה ניזונים מהפחמימות שבמזוננו, ומפרישים חומצה כפסולת. חומצה זו ממסה את השן ומאפשרת לעששת (חור) להתפתח. לכן, כל אוכל המכיל פחמימות מזיק לשיניים ועלול לגרום להתפתחות עששת. על מנת למנוע עששת רצוי לאכול בזמנים קבועים.

### יש לשים לב למספר כללים חשובים:

- 5-6 ארוחות מסודרות ביום (בוקר, עשר, צהריים, ארבע, ערב וארוחת לילה לילדים שהולכים לישון מאוד מאוחר) לכל היותר.
- הפסקה של לפחות שעתים בין ארוחה לארוחה. ע"י כך מאפשרים לרוק לתקן את הנזק שנגרם לשיניים מחומצה שהופרשה בזמן הארוחה. אכילה בתדירות גבוהה יוצרת רצף ארוך של חומציות בחלל הפה, שאותה הרוק אינו מספיק לנטרל.
- בין הארוחות יש לשתות מים בלבד.
- אין חשיבות להגביל את כמות הפחמימות בארוחה. לכן, לאלו שאוהבים לשתות שתייה מומתקת, ניתן לעשות זאת במשך הארוחה.
- משקאות מוגזים, גם הדיאט למיניהם, מזיקים אף הם לשיניים, כיוון שהם מכילים חומצה. לכן יש לצרוך גם אותם רק בזמן הארוחות.
- כאשר אוכלים אוכל שנדבק לשיניים (כמו ממתקים), יש לצחצח שיניים מיד עם סיום האכילה, על מנת למנוע מהחיידקים להמשיך את פעולת ניצול הפחמימות ויצור החומצה.
- לעיסת מסטיק ללא סוכר בסיום הארוחה בריאה לשיניים, שכן היא מגבירה את הפרשת הרוק ומביאה לתיקון מהיר יותר של הנזק שנגרם בזמן הארוחה. למרות זאת, יש להימנע מלעיסה ממושכת, שעלולה לגרום נזק למפרק הלסת התחתונה.

- הנקה וכן מתן תחליפי חלב מהווים סיכון להתפתחות עששת נרחבת וחמורה בגיל צעיר מאוד ("עששת בקבוק") כאשר התינוק נרדם עם בקבוק או תוך כדי הנקה, האוכל נשאר על השיניים ללא שטיפה למשך שעות ארוכות ונגרם נזק לשיניים.
- בגיל שנה רצוי להתחיל להרגיל לשתיה מכוס.

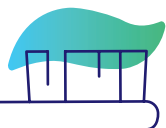
### חשוב!!! אין לאפשר שתייה מתוקה או אכילה במהלך הלילה!

כמות הרוק יורדת באופן משמעותי במהלך הלילה, ולכן חשיפת השיניים לפחמימות (סוכרים) מגדילה באופן משמעותי את הסיכון לעששת. יש לצחצח את השיניים לפני השינה, ולאחר מכן לאפשר שתיית מים בלבד.

## ביקורות תקופתיות לבדיקת השיניים

### הביקורות התקופתיות חשובות ביותר בשל מספר סיבות:

- ביקור תקופתי במרפאת השיניים יוצר מצב שהמרפאה הופכת לסביבה מוכרת ופחות מפחידה. רופאת השיניים אשר "רק מסתכלת" לא מהווה איום וכך באופן הדרגתי נוצר שיתוף פעולה בין הילד לרופאת השיניים.
- היכרות ארוכת טווח עם הילד מאפשרת את מתן הטיפול הטוב ביותר עבורו.
- מעקב צמוד אחר הרגלי התזונה וצחצוח השיניים שלו מאפשר מתן טיפול באופן אישי תוך התאמה לצרכים הספציפיים של הילד.
- אבחון מוקדם של מוקדי עששת התחלתיים מאפשר טיפול מוקדם בשן והימנעות מטיפולים נרחבים ומסובכים. יתרה מזו, נמנעת התפשטות של חיידקי עששת לשיניים אחרות שעדיין לא נפגעו.
- במהלך הביקורת מניחים על השיניים גל פלואוריד, המיועד להגנה מפני עששת.





לתיאום בדיקה ראשונית בקרו באתר שלנו:  
**maccabi-dent.com** או חייגו: \*6300