

Stanowisko Głównego Inspektora Sanitarnego
w sprawie szczotkowania zębów przez dzieci w przedszkolu
Warszawa, 2013

Mając na uwadze wyniki badań epidemiologicznych przeprowadzonych w ramach realizowanego ze środków Ministra Zdrowia programu Monitorowanie stanu zdrowia jamy ustnej populacji polskiej w latach 2013 – 2015 – „**Stan zdrowia jamy ustnej oraz potrzeby profilaktyczno-lecznicze dzieci w wieku 6 lat w Polsce**”, niezwykle istotne jest upowszechnianie wśród dzieci w wieku przedszkolnym nawyku szczotkowania zębów. Z danych opublikowanych na stronach internetowych Ministra Zdrowia www.mz.gov.pl wynika, że w Polsce tylko 14,4% dzieci w wieku 6 lat jest wolnych od próchnicy.

Próchnicy zębów można zapobiegać stosując równolegle kilka metod:

- utrzymanie higieny jamy ustnej,
- racjonalne żywienie,
- uzupełnianie związków fluoru,
- wczesne leczenie próchnicy (również zębów mlecznych),
- edukacja zdrowotna.

Żadna pojedynczo stosowana metoda nie będzie w pełni skuteczna.

Wszystkie inicjatywy mogące przyczynić się do zwiększenia wśród dzieci i ich rodziców świadomości, motywacji, umiejętności oraz wyrobienia nawyku codziennego, prawidłowego mycia zębów będą spotykały się ze wsparciem Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

W przedszkolach należy stwarzać warunki do realizacji tego zalecenia. Do zorganizowania codziennego szczotkowania zębów przez dzieci w przedszkolu wymagane jest **odpowiednie przygotowanie łazienek i przestrzeganie poniższych zasad:**

- przy 1 umywalce może jednocześnie czyścić zęby 1–3 dzieci, lepiej zaczynać od mniejszej liczby, szczególnie jeśli chodzi o młodsze dzieci,
- szczoteczki powinny być tak oznakowane, aby możliwe było przyporządkowanie szczoteczki do dziecka, a dzieci łatwo rozpoznawały swoją szczoteczkę,
- przed szczotkowaniem zębów wychowawca rozdaje dzieciom ich szczoteczki,
- do szczotkowania należy stosować pasty z fluorem wysokiej jakości, dostosowane do wieku dzieci, nakładając jej śladową ilość (wielkości połowy małego ziarnka grochu w 2. roku życia, po 3. roku życia całego ziarnka grochu),

- w miarę możliwości dzieci powinny szczotkować, zęby po każdym posiłku, gdyż po jedzeniu resztki pokarmowe pozostają między zębami, przy dziąsłach i w bruzdach na powierzchni zębów,
- po użyciu szczoteczki, należy wypłukać i odstawić ją do wysuszenia w kubeczku, główką do góry – można przechowywać po kilka szczoteczek w jednym kubku tak, aby nie stykały się główkami,
- szczoteczki można przechowywać w opakowaniach jednostkowych, uważając przy tym aby zachować dostęp powietrza umożliwiający wysychanie szczoteczki do zębów,
- zaangażowanie opiekunów przedszkolnych jest istotne dla kształtowania prawidłowych nawyków w zakresie szczotkowania zębów.

Cechy dobrej szczoteczki:

- wykonana z włosa nylonowego z oszlifowanymi zaokrąglonymi końcami włókien, o jednakowej średnicy,
- miękką (soft) zaleca się dla dzieci w wieku przedszkolnym podczas nauki szczotkowania,
- część pracująca (główka) powinna być dość wąska i krótka, aby ułatwić swobodne ruchy w jamie ustnej,
- szczoteczkę należy wymieniać co najmniej co 3 miesiące lub częściej (zmiana ułożenia włókien i kształtu szczotki wskazuje na konieczność jej zmiany).

Zaleca się, aby w publicznych i niepublicznych placówkach przedszkolnych wprowadzić czyszczenie zębów po każdym posiłku, razem z edukacją zdrowotną grupową i indywidualną dzieci i ich rodziców.