

Am un bebe și-i cresc dinții...



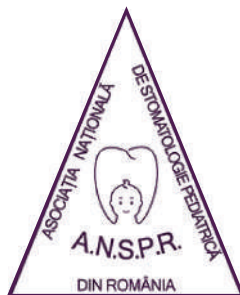
INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

de copii frumoși, cu dinți sănătoși

Alexandrina MUNTEAN
Aneta MUNTEANU
Arina VINEREANU
Rodica LUCA

București
2024

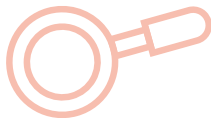
Material realizat de:



cu susținerea



Grafică și tipar: Kruger Brent Printing House

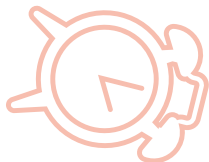


Şef Lucr. Dr. Aneta Munteanu
Conf. Dr. Alexandrina Muntean
Dr. Arina Vinereanu
Prof. Dr. Rodica Luca

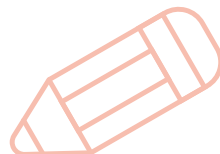
Am un bebe și-i cresc dinții...

INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

de copii frumoși, cu dinți sănătoși



București
2024





Dragi Părinți,

Știm deja cu toții că sănătatea dinților și a cavității orale reprezintă o parte importantă a stării generale de sănătate.

Grija pentru sănătatea orală trebuie să fie o parte integrantă a îngrijirii bebelușului, măcar pentru a-l scuti pe el - și pe ceilalți membri ai familiei – de unele neplăceri.

Caria dentară, în forma ei cea mai timpurie – numită caria precoce a copilăriei - este o boală pe cât de răspândită (afectează, la nivel global, aproximativ jumătate dintre copiii sub 6 ani) și de gravă (poate avea consecințe complexe, atât fizice cât și psihologice), pe atât de ușor de evitat dacă respectăm, încă de la apariția primului dințișor, câteva reguli simple pe care le veți regăsi în paginile acestei broșuri ce vi se adresează.

În speranța de a vă fi de ajutor, vă dorim să creșteți copii fericiți, cu zâmbete strălucind de sănătate!



Când apar primii dinți?

- Dinții de lapte (temporari) încep de obicei să apară în jurul vârstei de 6 luni, iar ultimii dinți de lapte apar pe la 2 ani și jumătate.
- DAR variabilitatea timpilor de erupție este destul de largă. De exemplu, nu este nimic în neregulă dacă unui bebeluș îi apar primii dinți pe la 3-4 luni sau dacă, dimpotrivă, copilul se apropie de aniversarea primului anișor și încă nu are niciun dinte.

Apar dinții de lapte ce ne facem?



- Erupția dinților temporari poate fi însoțită de simptome ca: salivație mai abundentă, neliniște, insomnie sau pierderea poftei de mâncare.
- Neplăcerile cauzate de erupția dentară pot fi mai ușor depășite utilizând, de exemplu, suzeta sau jucării special concepute pentru acest scop.





Uneori poate fi utilă - și necesară - administrarea unui antiinflamator sub formă de sirop. Medicul pediatru sau stomatologul pediatru vor prescrie, la nevoie, acest tip de medicație.

DAR, dacă un copil mic prezintă febră mare, are diaree sau roșu în gât, trebuie să știți că aceste simptome NU sunt cauzate de apariția dinților și ar trebui consultat pediatrul.





Când să ne facem griji în legătură cu apariția dinților de lapte?

- Când un bebeluș se naște cu dinți sau aceștia apar în prima lună după naștere, pentru că:
 - acești dinți pot să aibă mobilitate mare-risc de aspirație
 - pot să rănească sânul mamei în timpul alăptării
 - pot să rănească limba bebelușului
- Când dinții întârzie să apară peste vârsta de 18 luni

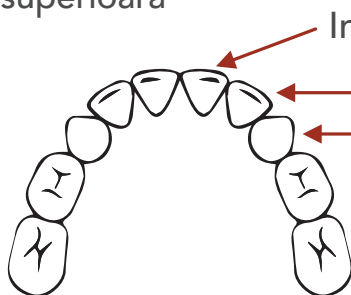


În astfel de situații, trebuie să mergem neîntârziat cu copilul la pedodont (medicul stomatolog de copii).

● Câți dinți de lapte sunt?

Un copil va avea în total 20 de dinți de lapte, câte 10 pe fiecare maxilar.

Arcada superioară



Incisiv central.....8-12

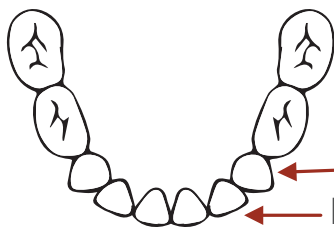
Incisiv lateral.....9-13

Canin.....16-22

Molar 1.....13-19

Molar 2.....25-35

Erupție
(luni)



Molar 2.....23-31

Molar 1.....14-18

Canin.....17-23

Incisiv lateral.....10-16

Incisiv central.....6-10

Arcada inferioară

Care este "durata de viață/funcționare"
a dinților de lapte?



- Dinții de lapte vor fi înlocuiți de dinți permanenți începând cu vârsta de 5-6 ani.
- Ultimii dinți temporari sunt înlocuiți de succesorii lor pe la 11-12 ani

ATENȚIE: în jurul vârstei de 6 ani, în spatele ultimului molar de lapte va apărea **primul molar permanent**. Acesta nu înlocuiește niciun dinte de lapte și de aceea poate fi cu ușurință confundat cu un molar temporar.

● Când ducem copilul la medicul stomatolog?

- **Prima vizită** la medicul stomatolog de copii (pedodont) ar trebui să aibă loc **în primele 6 luni de la apariția primului dinte** sau, în orice caz, **nu mai târziu de vârsta de 1 an**.
- Este bine să **nu așteptăm apariția durerii dentare** pentru a programa următoarea vizită la stomatolog. **Vizitele periodice** trebuie să se repete chiar și în lipsa durerii sau a altor probleme vizibile pentru părinți.



● De ce e important ca primul control stomatologic să fie atât de devreme?

Pentru că :

- astfel medicul pedodont are ocazia de a **evalua riscul la carie** al copilului și de a oferi părinților, **în timp util, sfaturi personalizate** despre:
 - obiceiurile corecte de hrănire a copilului
 - igiena orală a copilului și a părinților
 - metodele de îmbunătățire a calității smalțuluiși va putea recomanda, în mod personalizat, **intervalul optim pentru controalele periodice***.
- în cadrul primei consultații medicul poate identifica și anumite probleme (fren lingual scurt, obiceiuri vicioase, posturi atipice, disfuncții respiratorii etc.) care, neobservate și netratate la timp, pot avea consecințe importante.

* Intervalul de timp dintre două controale periodice (în lipsa oricăror simptome) variază, de regulă, între 3 și 6 luni.



**Ținând cont de
informațiile primite,
veți putea preveni
apariția celei mai
frecvente boli a
copilăriei – caria
dentară.**



● Avantajele controalelor periodice la stomatolog

Medicul pedodont

- poate observa apariția unor leziuni de carie în stadiu incipient (demineralizări) sau carii superficiale (care nu dor), inclusiv pe suprafețe ascunse vederii (între dinți) și poate interveni pentru a opri evoluția acestora;
- va adapta, în funcție de particularitățile fiecărui copil, recomandările privind igiena oro-dentară și a alimentației;
- poate observa, atunci când este cazul, efectul obiceiurilor greșite non-alimentare (suptul degetului, buzei sau limbii, folosirea incorectă a suzetei etc.) asupra dezvoltării oaselor maxilare și a dinților și poate recomanda soluția adecvată;
- poate remarca din timp tendința la anomalii dento-maxilare.

Copilul

- nu va ajunge niciodată să sufere de durere dentară;
va avea o bună sănătate orală
- din punct de vedere **psihologic**
 - se va **acomoda treptat** cu cabinetul stomatologic și echipa medicală aferentă
 - nu va asocia niciodată prezentarea la stomatolog cu **durerea** dentară
 - se va simți în cabinet confortabil și relaxat, ca acasă
→ conceptul "**Dental Home**" (La Dentist ca Acasă)



**adult fără
"fobia de dentist"**

● Cum apar cariile ?

**bacterii
+
resturi alimentare**



acizi



**Demineralizarea structurilor dure dentare
(carie)**



● Cariile la copiii mici

- Cariile apărute la copiii cu vârsta mai mică de 6 ani intră în categoria cariei precoce a copilăriei.
- O altă denumire utilizată pentru acest tip de carie cu instalare precoce – la copilul mic, de 1-2 ani – poate fi “carie de biberon”.



ATENȚIE: În ciuda denumirii, apariția acestui tip de carie nu este legată strict de folosirea biberonului. Orice aliment care stagnează, mai ales noaptea, pe suprafața dinților (și orice nu este apă este aliment, inclusiv laptele matern) favorizează apariția unui mediu acid și, implicit, a cariei dentare.

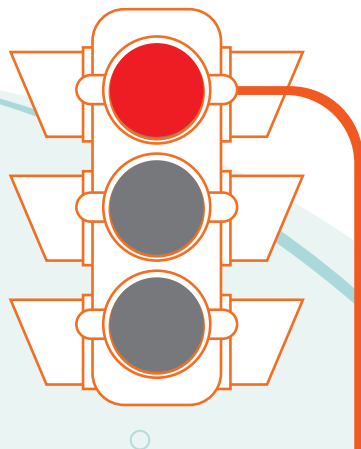
De ce apar cariile la copilul mic?

La fel ca la adult, cariile la copilul mic sunt produse de niște bacterii prezente în cavitatea bucală.

De unde provin aceste bacterii? De obicei de la mamă, frați, persoana care îngrijește copilul, alți membri ai familiei.

Ele se pot transmite copilului prin:

- sărutarea copilului pe gură
- „curățarea” suzetei de către mamă în propria gură
- gustarea de către mamă a laptelui din biberon folosind tetina
- tacâmuri, veselă, căni folosite în comun de membrii familiei.



● Cum se înmulțesc bacteriile ce produc carii?

Pentru a se înmulți, aceste bacterii se hrănesc cu carbohidrați. Aceștia provin din:

- alimente dulci (prăjituri, bomboane), mai ales dacă sunt moi, lipicioase și sunt consumate ca gustări între mese
- băuturi dulci:
 - laptele (care conține zahărul său natural – lactoza)
 - ceai îndulcit (inclusiv cu miere)
 - sucurile de fructe (care conțin fructoză)
 - băuturi carbogazoase.

● Cu ce ne încurcă niște carii la dinții de lapte? Că oricum acești dinți se schimbă ...

- Cariile pot apărea foarte devreme (uneori la câteva luni de la apariția dinților), fiind *dificil de tratat* deoarece copilul mic nu cooperează.
- De obicei aceste carii *avansează foarte repede* în profunzime și ajung să afecteze nervii dinților de lapte*
- Dinții de lapte se schimbă, dar nu toți odată, ci pe rând, începând cu vârsta de 5-6 ani și până la 11-12 ani, iar în toată această perioadă este încă nevoie de ei.

● * **DA,**
și dinții de lapte au nervi!

● Cu ce se poate confrunta un copil mic cu carii?

- Dureri din cauza cariilor care afectează nervii dinților de lapte
- Infecție (abcese)
- Dificultăți în hrănire, refuzul alimentelor
- Tulburări ale somnului, irascibilitate
- Pierderea mai devreme decât ar trebui a dinților temporari



Aceste carii la vârstă mică pot avea consecințe nedorite pe termen lung?

Dacă un copil are carii de la vârste mici și acestea rămân netratate,

- va mesteca cu dificultate, ceea ce poate determina întârzieri în dezvoltarea fizică (greutate, înălțime);
- va avea risc crescut de apariție de noi carii atât la alți dinți temporari, cât și la dinții permanenți;
- poate fi afectată dezvoltarea dinților permanenți (defecte de structură) și erupția acestora (micșorarea spațiului pe arcadă, cu apariția de înghesuiri dentare).



● Nu în ultimul rând,

cariile netratate la dinții de lapte

- pot afecta **sănătatea generală** a copilului ;
- pot afecta vorbirea și aspectul estetic, ceea ce poate duce la apariția fenomenului de **bullying** și la izolare față de ceilalți copii;
- pot duce la **scăderea stimei de sine** a copilului.

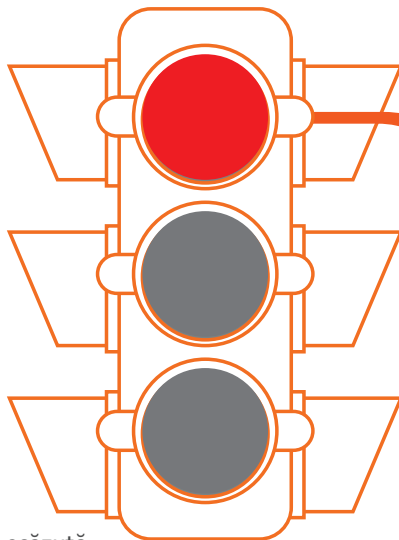


● Care sunt obiceiurile de îngrijire care pot favoriza apariția cariilor la copiii mici?

- adormitul cu biberonul în gură sau la sânul mamei
- lipsa periajului înainte de culcare
- hrănirea la cerere (la sân sau cu biberonul) pe timpul nopții * după erupția primilor dinți
- folosirea suzetei înmuiate în alimente dulci: miere, gem, sirop, zahăr pudră **

* Noaptea, cantitatea de salivă produsă este mai scăzută.
Prin urmare, alimentele sau băuturile dulci rămân pe dinți timp mai îndelungat.

** Chiar dacă acest obicei poate părea inofensiv înainte de erupția dinților, odată introdus în practică va fi mai dificil de abandonat după apariția dinților.



● Putem preveni cariile dentare la copilul mic prin:

- Igiena oro-dentară
- Igiena alimentației
- Obiceiuri corecte de îngrijire



● Sfaturi pentru o igienă orală corectă a copilului

- Înainte de erupția primilor dinți, după fiecare masă ștergeți gingiile copilului cu o compresă din tifon ușor umezită.
- Începând cu erupția primului dinte temporar, periați dințișorii bebelușului de 2 ori/zi cu o periuță de dimensiuni adecvate/degetar special din silicon și pastă de dinți cu fluor (1000 ppmF).



● PERIAJUL DENTAR

CÂND?

Dimineața și seara.

IMPORTANT: după periajul de seară nu se mai consumă decât apă.

CU CE?

Folosiți periută de dinți cu peri din plastic, adecvată vârstei, și pastă de dinți cu fluor*.

CÂT trebuie să dureze?

ideal: câte 2 minute;

realist: până când sunt îndepărtate resturile alimentare.

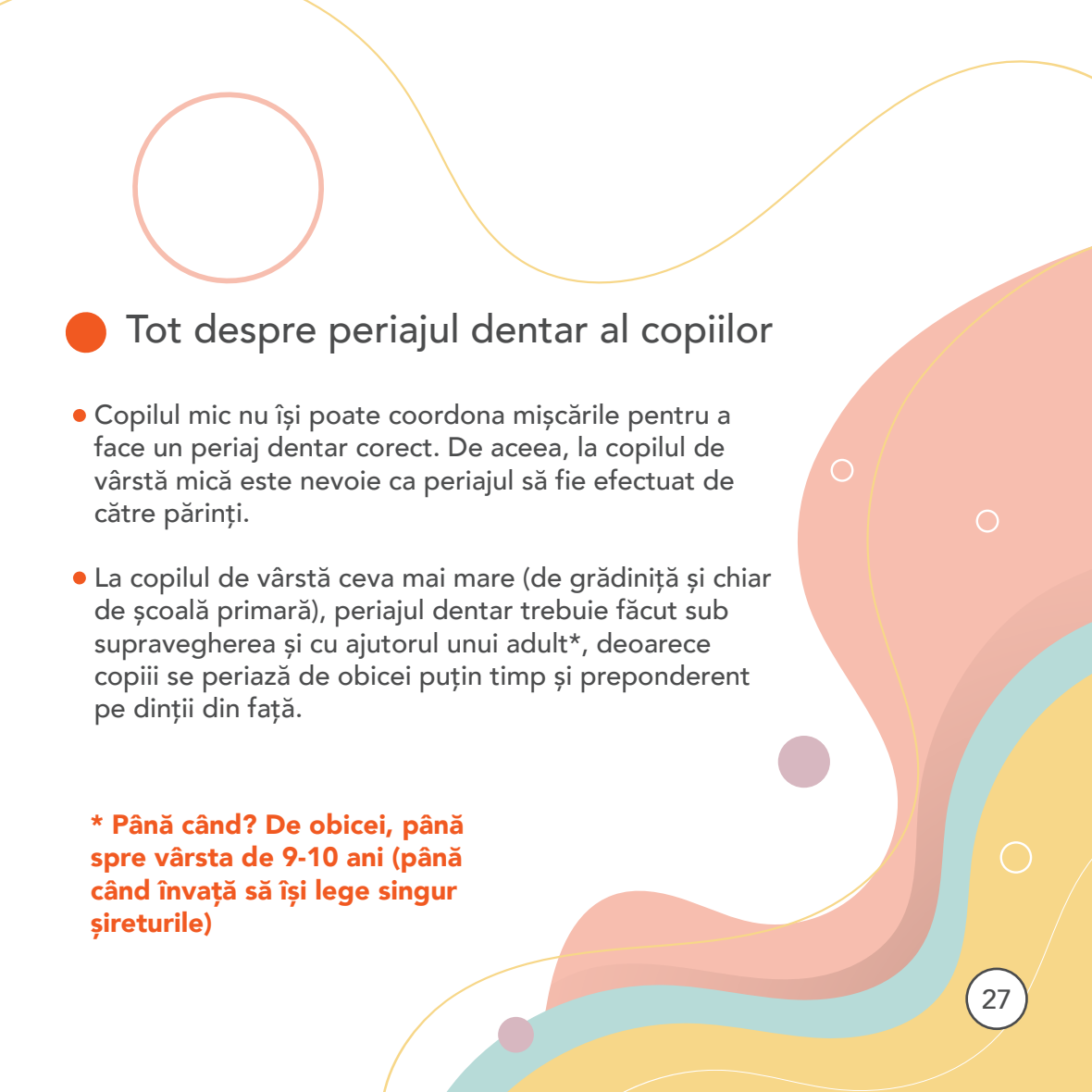
*** IMPORTANT: Pastele de dinți cu fluor disponibile în comerț în variante pentru diverse vârste NU prezintă riscuri pentru sănătatea generală a copilului.**

● Recomandări privind folosirea pastei de dinți la copii*

(*conform Academiei Europene de Stomatologie Pediatrică E.A.P.D.)

Vârsta	Concentrația fluorului în pasta de dinți	Frecvența periajului	Cantitatea de pastă recomandată
6 luni - 2 ani	1000 ppm	2 ori/zi	“Bob de orez”
2- 6 ani	≥ 1000 ppm	2 ori/zi	“Bob de mazăre”
≥ 6 ani	1450 ppm	2 ori/zi	1-2 cm

IMPORTANT: Clătirea gurii după periaj NU este nici necesară, nici recomandată. Astfel, pasta cu fluor va avea mai mult timp să-și exercite efectul protector asupra smalțului dentar.



● Tot despre periajul dentar al copiilor

- Copilul mic nu își poate coordona mișcările pentru a face un periaj dentar corect. De aceea, la copilul de vârstă mică este nevoie ca periajul să fie efectuat de către părinți.
- La copilul de vârstă ceva mai mare (de grădiniță și chiar de școală primară), periajul dentar trebuie făcut sub supravegherea și cu ajutorul unui adult*, deoarece copiii se periază de obicei puțin timp și preponderent pe dinții din față.

*** Până când? De obicei, până spre vârsta de 9-10 ani (până când învață să își lege singur șireturile)**

● Despre fluor sub alte forme

Suplimentele cu fluor (pastile)

- în sarcină – s-a dovedit că nu sunt necesare, nici utile;
- la copii – au indicații limitate; NUMAI la recomandarea medicului stomatolog

Apa de gură cu fluor

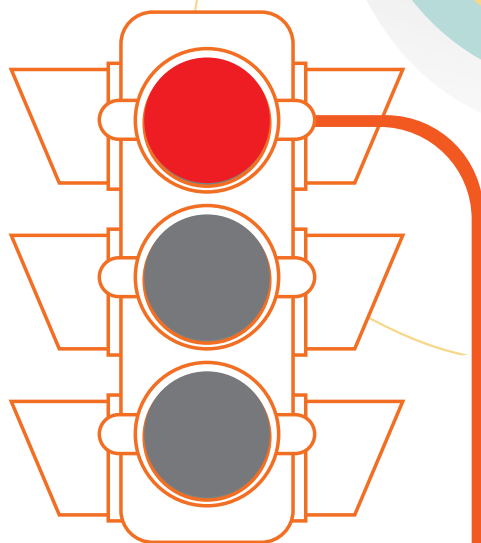
- utilizată în sarcină de viitoarea mămică poate fi foarte utilă;
- pentru copii – DOAR peste vârsta de 6 ani, la recomandarea medicului pedodont.



● Pentru ca bebe sa aibă dințișori sănătoși e bine să EVITĂM:

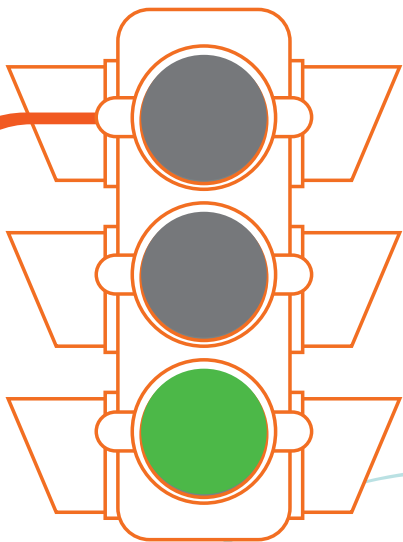
- alăptarea la cerere în timpul nopții după erupția primilor dinți
- prelungirea hrănirii cu biberonul peste vârsta de 12-18 luni
- accesul nelimitat al copilului la un biberon ce conține altceva decât apă*
- gustările dulci între mese*
- introducerea zahărului în alimentație înaintea vârstei de 2 ani

** chiar și în cazul folosirii regulate a fluorului, leziunile carioase se dezvoltă atunci când există mai mult de 6 expuneri la zaharuri din dietă pe zi*



● Alte sfaturi utile pentru prevenirea cariilor la copilul mic

Bebelușii apreciază rutina. De aceea, este bine să se respecte, pe cât posibil, aceeași rutină seară de seară, în care periajul să fie ultima acțiune înainte de somn. Se va crea, în acest fel, un reflex condiționat ce se va păstra și pe măsură ce bebe crește.



Pentru a adormi copilul fără a folosi alimente sau lichide dulci putem încerca:

- să îi citim sau să îi spunem o poveste;
- să îi oferim, la nevoie, un biberon cu apă;
- să asociem mersul la culcare cu o muzică liniștitoare;
- să încurajăm copilul să doarmă cu o jucărie favorită, aceeași în fiecare seară.



- Unii copii au nevoi speciale de îngrijire a sănătății.

Important pentru copiii care iau medicamente pe termen lung:

- *Înainte de administrarea medicamentelor sub formă de sirop/tablete dulci, părinții trebuie să perie dinții copilului folosind o pastă de dinți cu Fluor*, pentru a realiza un "scut protector".*
- *Este bine ca după administrarea medicamentului copilul să bea mai multă apă sau să-și clătească gura.*
- *Medicul pedodont poate recomanda aplicarea periodică de lacuri sau alte produse profesionale cu fluor.*

*** Pasta de dinți cu concentrația potrivită de Fluor va fi recomandată, personalizat, de către medicul pedodont.**



Suzeta: prieten sau dușman?

- *Folosită corect – adică cel mult până la vârsta de 3 ani și niciodată înmuiată în zahăr, miere sau alt îndulcitor – suzeta poate fi de un real ajutor. Oferă confort și liniștire înainte de somn și, foarte important, poate fi înlăturată la timp.*
- *În lipsa suzetei, suptul degetului poate fi o opțiune la îndemână - dar mult mai greu de oprit.*



- *Prelungirea utilizării suzetei după vârsta de 3 ani poate dăuna prin modificarea formei maxilarelor și apariția unui aspect caracteristic al mușcăturii.*
- *Dacă totuși acest lucru se întâmplă, cereți cât mai curând opinia stomatologului pediatru. Interceptarea timpurie a anomaliei va simplifica lucrurile pentru viitor.*

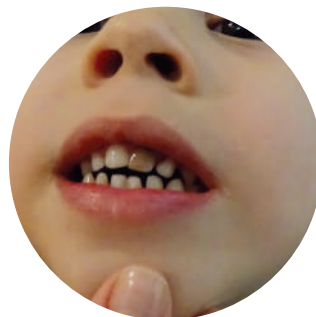




● Copiii mai și cad...

...iar când sunt mici, aceasta se poate întâmpla destul de des, căzăturile sau accidente de joacă putând afecta uneori și dinții.

Traumatismele dinților de lapte survin cel mai adesea pe la vârsta de 1-2 ani, când copilul învață să meargă și vrea să exploreze totul. Ele pot îmbrăca forme foarte diverse, de la „ciobirea” unui dințișor până la împingerea dintelui înapoi în os (intruzie) sau ieșirea lui completă din os (avulsie)



Chiar și atunci când trec aproape neobservate, traumatismele dinților de lapte pot avea consecințe importante, uneori chiar și la mare distanță în timp, cu riscul afectării dinților permanenți de înlocuire. De aceea, un dinte traumatizat trebuie urmărit de către medicul pedodont, care va aplica tratamentul potrivit și vă va prezenta posibilitățile de evoluție. Corect informați, veți fi mereu pregătiți să gestionați corect situația.○

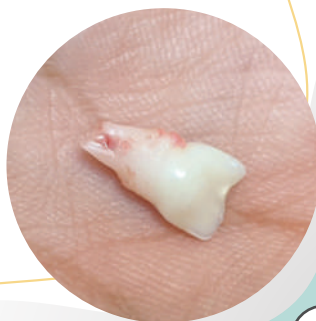
Dacă micuțul dumneavoastră a pățit un accident în cursul căruia și-a lovit dinții, buzele sau bărbia, este important:

- să liniștiți copilul și să încercați să evaluați situația cu calm;
- să spălați cu apă zona afectată și să aplicați o compresă rece dacă observați că zona se tumefiază (se umflă);
- să vă prezentați cât mai repede cu copilul la stomatologul pediatru.

Înainte să ajungeți la stomatolog, puteți administra, la nevoie, un analgezic (panadol/nurofen).

NU administrați antibiotice și nu faceți radiografii sau alte investigații imagistice (CT) decât la indicația medicului.

Dacă observați că un dinte sau mai mulți și-au modificat poziția, puteți încerca re poziționarea prin presiune ușoară cu pulpa degetului chiar mai înainte de a ajunge la medic.



Spre deosebire de cei permanenți, dinții de lapte avulsionați NU se replantează. Este însă bine să recuperați dinții avulsionați /fragmentele fracturate spre a le arăta medicului, în vederea stabilirii unui diagnostic corect.

● De reținut:

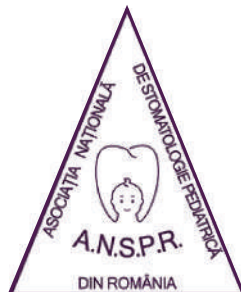
Prima vizită la stomatolog făcută devreme și controalele regulate

- Pot **preveni suferința** provocată de carii și complicațiile acestora.
- Dau șansa **detectării la timp a anomaliilor** dento-maxilare, cu posibilitatea intervenției interceptive, înainte de agravare.
- Oferă părinților **suport în situații de urgență** (traumatisme, accidente de erupție etc)
- **Reduc suma de bani** necesară tratamentelor stomatologice, ortodontice sau chirurgicale ulterioare.
- Măresc șansele copilului de a avea **o bună sănătate orală** pe parcursul copilăriei și adolescenței.
- Ajută la construirea la timp a unor **obiceiuri corecte** de igienă și alimentație, cu efect benefic pe termen lung, inclusiv la vârstă adultă.
- **Reduc semnificativ teama și anxietatea dentară pentru viitorul adult.**

● În loc de concluzii:

**Dragi părinți,
faceți echipă cu
stomatologul pediatru!**

Material realizat de:



cu susținerea



și suportul

INTERBRANDS
ORBICO

BIBS[®]
DENMARK

elmex[®]

PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —

ISBN 978-973-0-40189-9.