

המרכז לטיפול בריאות הפה בשלוח

הדרכת הורים ומטפלים בבית למניעתה של העששת

הורים יקרים,

בריאות הפה של ילדכם היא חלק בלתי נפרד מהבריאות הכללית שלו, ויש לה תרומה ניכרת לאיכות החיים שלו ולדימויו העצמי והחברתי.

עליכם לדעת כי בקרב ילדים ובוגרים עם מוגבלויות ישנה שכיחות גבוהה במיוחד של מחלות בחלל הפה, ובעיקר של **מחלת עששת השיניים** היוצרת "חורים" בשיניים וכרוכה בסבל רב, כמו גם של **דלקת הניכיים** הגורמת לחניכיים אדומות, מדממות למגעה של המברשת, מפריעה ללעיסה טובה וגורמת לריח רע מהפה.

שתי מחלות הפה הללו נגרמות, בין השאר, בשל היגיינה אורלית בלתי נאותה, צריכה מוגברת של אוכל המכיל סוכרים, צריכה מוגברת של משקאות מתוקים ומיצי פירות- בעיקר בין הארוחות- ואי סדירות של טיפולי שיניים בשל מתן עדיפות נמוכה לתחום זה בהשוואה לטיפולים אחרים אותם הילד צריך לעבור.



המטרה שלנו, צוות מרפאת המניעה

והחינוך להיגיינה אורלית בשלוח, לסייע למנוע מילדיכם את מחלות השיניים ע"י מריחת הפלואוריד על שיניהם 4 פעמים בשנה, והדרכתם לצחצוח שיניהם כל יום בעזרתן של צוות הגננות ועוזרותיהן בכל בוקר.

אבל פעילות המניעה לא תוכל להיות מושלמת ללא עזרתכם הפעילה!!

ואתם יכולים לעשות זאת על ידי ביצוע ההמלצות שלנו <<

שלוח

נותרים תקווה. משנים חיים. www.shalva.org.il info@shalva.org 02-653-5787 02-651-9555

רח' דרך שלוח 1 ת.ד. 34449 ירושלים 9134302 | שלוח, האגודה הישראלית לטיפול באנשים עם מוגבלויות ושילובם חברה (ע"ר)



תזונה נכונה:



החיידקים הנמצאים בפה של כולנו ניזונים מהסוכרים הנמצאים במזון שאנו אוכלים ומייצרים חומצה הגורמת להתמוססות השטח החיצוני של השיניים (האמאייל) וליצירת החור בשן. ככל שהחומצה נמצאת יותר זמן על פני שטח השן הפעולה ההרסנית שלה נמשכת והחור גדל! לכן, חשוב לאכול ארוחות המכילות פחות סוכרים ויותר ירקות, פירות וחלבונים.

צריכת אוכל העשיר בסוכר לעיתים קרובות ובין הארוחות, כגון, סוכריות, עוגיות, עוגות, מים ממותקים, קולה ומיצי פירות מגדילים הסיכון לריקבון בשיניים, במיוחד כשמדובר באוכל סוכרי דביק. יש ליצור מרווח זמן בין הארוחות ללא "נשנוש" של ממתקים, כדי לאפשר לרוק לשטוף את חלל הפה משאריות המזון. יש להעדיף אכילת פירות חתוכים על פני שתיה של מיצי פירות. עודדו את הילדים לשתות מים או חלב ולא שתיה מתוקה.

היגיינה וחיזוק אמאייל השיניים בפני מחלת העששת:



חשוב להקפיד על צחצוח השיניים פעמיים ביום, ומומלץ לעזור לילדכם בכך. הצחצוח אינו חייב להיעשות דווקא בחדר האמבטיה, אלא בכל מקום נוח בבית, בכיסא הגלגלים או במיטה; כל עוד הוא מלווה בתאורה מתאימה. במקרה זה יש להצטייד בקערית ומפיות.

השתמשו במשחת שיניים מותאמת לגיל הילד:

< פעוטות ועד גיל 6:

יש להשתמש במשחת שיניים עם ריכוז פלואוריד של 1000 ppm.

< אחרי גיל 6:

מומלץ לעבור לריכוז פלואוריד של 1400-1500 ppm לכל בני המשפחה.

כמה משחה לשים?

עד גיל שנתיים: שימו על המברשת משחה בגודל "גרגר אורז".

בגילאי 2-6: ההמלצה היא משחה ב"גודל אפון".

מעל גיל 6: יש לשים משחה כמבוגר.

מומלץ לירוק את שאריות המשחה ולא לשטוף את הפה עם מים, על מנת להשאיר את הפלואוריד ברוק כדי לחזק את זגוגית השן.

הורים יקרים,

כמו ברפואה כללית, גם ברפואת שיניים מילת המפתח היא מניעה!

אנו מקווים שתשתמשו במידע זה לטובת ילדיכם במטרה להפחית ככל היותר את התפתחות העששת האורבת לשיניהם. ובמידה ויידרשו טיפולים, הם בוודאי יהיו פחות מסובכים, יותר זולים וקלים.

עם העלייה השנתית במספרם של המטופלים בעלי מוגבלויות בחברתנו מחד, ומאיך מספרם הבלתי מספק של רופאי שיניים שהוכשרו לטפל בהם, מניעה בבית היא המפתח לבריאות שיניהם של ילדיכם היקרים.

בברכה, פרופ' יוסי שפירא, כינה ששון וכל הצוות החינוכי בשלוח