

ГРИЖА ЗА ЗАБИТЕ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

И СОВЕТИ ЗА ГРИЖА НА ЗАБИТЕ НА НОВИТЕ МАЈКИ

ДОБРАТА ОРАЛНА ХИГИЕНА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА Е МНОГУ ВАЖНА. МОЖЕБИ ЌЕ ЗАБЕЛЕЖИТЕ ДЕКА ВАШИТЕ НЕПЦА КРВАРАТ И ЌЕ СТАНАТ ВОСПАЛЕНИ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА, ШТО МОЖЕ ДА СЕ ДОЛЖИ НА ПРОМЕНА НА НИВОТО НА ХОРМОНИТЕ, НО СЕПАК ТРЕБА ДА ПРОДОЛЖИТЕ ДА ГИ ЧЕТКАТЕ И ЗАБИТЕ И НЕПЦАТА ВООБИЧАЕНО.



ВИ ПРЕПОРАЧУВАМЕ:

- Изберете четка за заби со мала глава и со средна тврдина;
- На сува четка користете паста за заби со флуор со големина на грашок;
- Четкајте најмалку две минути;
- Плукнете ја пастата за заби, но не ја плакнете устата со вода;
- Еднаш дневно користете интердентални средства за чистење (како забен конец или интердентална четка);
- Менувајте ја четката за заби на секои три месеци или кога влакната ќе почнат да се деформираат.
- Исто така, менувајте ја четката по секое оздравување од заболување на устата или дишните органи.

Треба да посетувате стоматолог за редовни прегледи во текот на целата бременост. Вашиот стоматолог треба да спроведе темелно чистење на забите и да Ви даде совети за Вашето орално здравје. Стоматолошкиот третман е безбеден за време на бременоста, но замената на амалгамските реставрации, употребата на анестетици и рендгенските снимки треба да се избегнуваат, или да се направат само кога е неопходно, сè до раѓањето на Вашето бебе, па затоа е важно да му кажете на Вашиот стоматолог дека сте бремени. Сепак, од исклучителна важност е Вашето забало да биде целосно санирано пред бременоста, со што ќе се спречи пренос на бактерии од Вашата уста на бебето.



ЗДРАВАТА, ДОБРО БАЛАНСИРАНА ИСХРАНА Е ОД СУШТИНСКО ЗНАЧЕЊЕ ЗА ВАС И ВАШЕТО БЕБЕ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА. ХРАНАТА КАКО МЛЕКОТО, СИРЕЊЕТО И ДРУГИТЕ МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ СОДРЖАТ КАЛЦИУМ И СЕ ВАЖНИ, БИДЕЈЌИ ПОМАГААТ ДА СЕ СОЗДАДАТ ЦВРСТИ КОСКИ И ЗДРАВИ ЗАБИ.

Ако страдате од утринска мачнина, после секој напад обидете се да ја исплакнете устата со раствор од сода бикарбона, бидејќи тоа помага да се намали киселоста. По плакнењето со растворот, забите не треба да се мијат половина час. Ако планирате бременост или ако веќе сте бремени, треба да се обидете да избегнувате слатки закуски и зашеќерени пијалаци помеѓу оброците. Ова ќе го намали ризикот од развој на кариес на забите. Може да користите и плакначи за уста со флуор.

КОГА ПРВПАТ ЌЕ ПОЧНАТ ДА СЕ ПОЈАВУВААТ ЗАБИТЕ НА МОЕТО БЕБЕ?

Ова многу варира кај секое дете. Првиот заб може да почне да се појавува веќе од третиот месец, па сè до крајот на 12. месец. Овде Ви е даден водич за тоа што да очекувате.

- Сечачи (предни четири заби, долни и горни) – од шести до осми месец
- Кучешки (по два шилести заби покрај сечачите, долни и горни) – од 12. до 20. месец
- Први катници (два заби до кучешките, долни и горни) – 12. до 16. месец
- Втори катници (два крајни заба, долни и горни) – 20. до 30. месец

КАКО ДА ГИ ИСЧИСТАМ ЗАБИТЕ НА МОЕТО БЕБЕ?

Треба да почнете со хигиена на устат на Вашето бебе по секој подој. Тоа треба да го правите со влажна стерилна газичка. На тој начин ги отстранувате остатоците од хранењето. Забите на Вашето бебе треба да почнете да ги четкате веднаш штом ќе се појави првото запче во устата. На Вашето бебе тоа на почетокот можеби нема да му се допадне, но продолжете со тоа – бебињата наскоро ќе го засакаат чувството на четкање на забите.



Еве неколку корисни совети како да ги четкате првите заби на Вашето бебе.

Најдете позиција која е удобна и безбедна за Вашето бебе. Пробајте:

- Да го држите Вашето бебе на колено
- На душекот за пресоблекување
- Во детско или високо столче
- Со седење во количка или дубак
- Во бања



КОГА ДА СЕ ЧЕТКААТ ЗАБИТЕ?

- Гледајќи ги секојдневните навики на Вашето дете, одберете го најповолниот момент – за време на играње или за време на капење.
- По неколку недели, преминете на четкање наутро и навечер, за да го навикнете вашето бебе на оваа рутина која ќе остане засекогаш.
- Треба да запомните дека последното нешто што треба да ја допре устата на бебето пред спиење е четката и пастата за заби. Во текот на ноќта не смее да се користат зашеќерени пијалаци, туку единствено вода и чај без шеќер.

Секогаш надгледувајте го четкањето на забите и никогаш не го оставајте бебето или малото дете само со четка или со паста за заби.



КАКВА ЧЕТКА И ПАСТА ЗА ЗАБИ ТРЕБА ДА КОРИСТАМ?

- Користете четка за заби со мала глава и меки влакна;
- На сува четка ставете тенок слој од паста за заби со флуор (1450 ppm флуор);
- На крајот објаснете му на Вашето дете да го исплука вишокот паста за заби, но не да ја плакнете устата со вода. Ова ѝ помага на пастата за заби со флуор да работи на зајакнување на забите;
- Заменете ја четката за заби на вашето бебе на секои три месеци, по прележување на болест или кога влакната ќе почнат да се деформираат;
- Исплакнете ја четката за заби после секоја употреба и чувајте ја исправена на чисто и суво место.



ШТО ДА ПРАВАМ КОГА ИЗБИВААТ ЗАБИТЕ?

Црвените образи и поголемото лигавење се знак на никнување на забите. Нежното масирање на непцата на Вашето бебе со четка или прстен за заби може да делува смирувачки за бебињата на кои им никнуваат забите. Прашајте го Вашиот стоматолог за совет како најдобро да му помогнете на Вашето бебе во овој момент.



КОГА ТРЕБА ДА ГО ОДНЕСАМ МОЕТО БЕБЕ НА СТОМАТОЛОГ?

Ви препорачуваме да го заведете Вашето бебе кај стоматолог веднаш по раѓањето, најдоцна до првиот роденден. Носете го Вашето бебе заедно со Вас на Вашите стоматолошки прегледи. Ова ќе му помогне да се навикне на глетките, звуците и мирисите поврзани со стоматолошката ординација.

ПИЈАЛАЦИ ЗА ЗДРАВИ МЛЕЧНИ ЗАБИ

Важно е да знаете на кој начин храната и пијалациите што ги давате на Вашето дете можат да влијаат на нивните заби.

Не е важно само што јадат и пијат децата, туку и кога јадат и пијат.

Овој дел Ви објаснува за што сè треба да размислувате за да бидете сигурни дека првите заби на Вашето дете ќе бидат цврсти, бели и здрави.

Дознајте кои пијалаци се погодни за Вашето бебе и мало дете.



Здрави пијалаци

Многу е важно бебето и малото дете да пијат многу течности. Тоа му помага на нивното тело да функционира правилно и спречува опстипација (запек).

НОВОРОДЕНЧЕ

ДОЕЊЕТО ЌЕ ВИ БИДЕ ОД КОРИСТ И ВАМ И НА ВАШЕТО БЕБЕ НЕ ПОДОЛГО ОД ЕДНА ГОДИНА. АКО КОРИСТИТЕ АДАПТИРАНО МЛЕКО, ПРОДОЛЖЕТЕ ДА КОРИСТИТЕ МЛЕКО НА БАЗА НА СУРУТКА ДО ЕДНА ГОДИНА.

Кравјо млеко

Ако повеќе не доите, од една година, како пијалак, можете да давате полномасно кравјо млеко, кое во консултација со Вашиот педијатар може да биде и разредено. Млекото содржи калциум, кој е важен за цврсти коски и заби. Од една година, полномасното, пастеризирано кравјо млеко е погодно како главен млечен напиток додека Вашето дете не наполни најмалку две години. Бебињата до две години имаат поголеми потреби за енергија во споредба со постарите деца и возрасните, па затоа имаат потреба од повеќе масти во нивната исхрана.

Вода

По шестмесечна возраст, водата од чешма е најдобриот пијалак за гасење на жедта помеѓу оброците. Многу е добро Вашето бебе да се навикне да очекува вода од чешма како пијалак, наместо слатки пијалаци. На бебињата под шест месеци може да им се даде изладена зовриена вода од чешма.

Бебешки пијалаци

Не се препорачуваат. Повеќето содржат шеќер кој може да предизвика расипување (кариес) на забите.

Овошни сокови

Чистите незасладени овошни сокови се добар извор на витамин Ц, но содржат природен шеќер кој може да предизвика расипување на забите. Киселите пијалаци можат брзо да ги оштетат забите на Вашето бебе.

Доколку Вашето дете е жедно, можете да дадете мали количини чист, незасладен овошен сок кој треба да се разреди со вода, половина - половина (50% сок до 50% вода), или поголем дел вода до сок.

Сокот треба да се ограничи за времето на оброци и тоа со чаша со слободен проток (клунче), а не во шише со цуцла.

Разредени сокови и газирани пијалаци

Содржат шеќери и вештачки засладувачи. Не се препорачува да ги давате овие пијалаци на бебиња или мали деца. Ако сепак се одлучите да дадете такви пијалаци, не заборавајте да ги послужите добро разредени и ограничете ги само на оброците.

Не ставајте газирани сок или зашеќерени пијалаци во шишенцето или чашата за хранење на бебето.

Доколку на Вашето бебе му требаат било какви лекови, прашајте го Вашиот стоматолог или фармацевт за алтернативи без шеќер.



Заштитете ги забите - не давајте слатки јадења!

- Избегнувајте слатки закуски и пијалаци помеѓу оброците;
- Изберете здрави опции на храна.

ШТО АКО МОЕТО БЕБЕ КОРИСТИ ЦУЦЛА ИЛИ ГО ЦИЦА ПАЛЕЦОТ?

Ако Вашето дете користи цуцла, изберете анатомска опција. Не ја потопувајте цуцлата на Вашето бебе во слатки и засладени пијалаци или храна, на пример мед, сокови или овошни сирупи. Во ниту еден случај не ја ставајте цуцлата прво во Вашата уста па потоа во устата на Вашето бебе!

Обидете се да го обесхрабрите Вашето бебе да го цица палецот, бидејќи тоа може да влијае на правилниот развој на неговите заби.

ЧЕСТИТЕ И РЕДОВНИ ПОСЕТИ, КАКО И СОВЕТИТЕ ДАДЕНИ ОД ВАШИОТ СТОМАТОЛОГ ЌЕ МУ ОБЕЗБЕДАТ УБАВА И БЕЛА НАСМЕВКА НА ВАШЕТО ДЕТЕ!