



משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור
ואגף לבריאות השן

בריאות הפה והשיניים אצל תינוקות וילדים

מהרגע הראשון! צחצוח נכון

טיפול נכון ושמירה על הפה
ועל השיניים מהרגע הראשון -
השקעה בריאותית נושאת פירות
שתלוה את ילדכם לאורך כל חייו!



פברואר 2010



משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור
ואגף לבריאות השן

www.health.gov.il



- הגבילו את כמות החטיפים בין הארוחות. הפסקה בין הארוחות מאפשרת לרוק לשטוף את החומצה, ואילו כשאוכלים לעתים קרובות, הפה הופך לסביבה חומצית החשופה לעששת.
- אחרי אכילת חטיף מומלץ לשטוף את הפה במים.



דוגמה אישית

הקפדה מצדכם על בריאות הפה והשיניים שלכם מעבירה לילדכם מסר ששמירה על בריאות הפה והשיניים היא הרגל יומיומי חיוני וחשוב.

לפני השינה - לא לשכוח לצחצח ואת החיידקים לנצח!

בזמן שילדכם ער, הרוק מסייע לניקיון הפה ומסלק את שארית המזון. בזמן השינה נוצר פחות רוק, ופגיעת החיידקים מזיקה יותר.



- יש להבריש את החלק הפנימי, את החלק החיצוני ואת משטחי הלעיסה של השיניים פעמיים ביום, בבוקר ולפני השינה, להסרת הפלאק.



- אל תשכחו לצחצח את הלשון!

- החליפו את מברשת השיניים של ילדכם 3-4 פעמים בשנה. אפשרו לו לבחור בעצמו את המברשת!

רק לקראת גיל שש הילד מפתח מיומנות המאפשרת לו לצחצח את השיניים בעצמו. מתחת לגיל זה יש לסייע לילד לצחצח את שיניו ואף לבדוק אותן אחרי כל צחצוח.



תזונה נכונה תורמת כפליים: לבריאות הגוף ולשמירה על השיניים!

תזונה נכונה חיונית להתפתחות שיניים וחניכיים בעלות חוזק ועמידות מפני עששת.

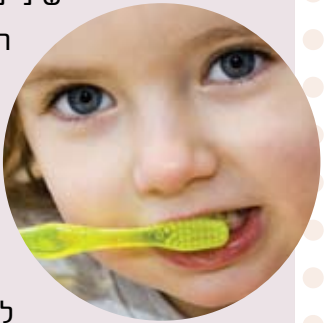
ארוחות וחטיפים - צרור עצות מועילות:

- תנו לילדכם חטיפים, כגון: ירקות, גבינות ופירות טריים.
- קנו מזונות נטולי סוכר ואו לא ממותקים.
- הגישו מזונות המכילים סוכר רק כחלק מהארוחה ולא כחטיף. הרוק והנוזלים שילדכם שותה בארוחה מסייעים בשטיפה של חלקיקי מזון שעל השיניים.



לצחצח ולנצח!

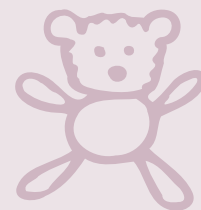
שיניים בריאות, חזקות ויפות, ריח פה נעים וחיוך בריא תורמים רבות לתחושת הביטחון וההערכה העצמית של ילדכם.



שיני חלב אמנם נושרות בבוא הזמן, אבל הטיפול בהן חיוני ומשפיע רבות על השיניים הקבועות שבדרך. שיני החלב עוזרות לילדכם לנשוח וללעוס מזון, תורמות למראה נאה, עוזרות לו לדבר נכון, שומרות מקום לשיניים הקבועות ועוזרות להנחותן למקום הנכון בפה.

החיידקים הקיימים בפיו של ילדכם נצמדים לחניכיים ולשיניים, ואם לא מסירים אותם, מצטברת שכבה בהירה ודביקה המכונה "פלאק" (רובד השן).

הסוכרים המצויים במשקאות ובמזונות שהילד צורך, הופכים בחלל הפה לחומצות על ידי חיידקי הפלאק, והן גורמות לשיניים לאבד מינרלים וללקות בעששת. תהליך זה גורם לריקבון שיניים אצל פעוטות וילדים.



פשוט למנוע עששת אצל תינוקות וילדים

חמישה כללי אצבע לשמירה על בריאות חלל הפה של תינוקכם:

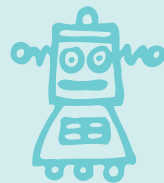
1 אין להשיב את התינוק לשנת לילה או למנוחת יום עם בקבוק ובו תרכובת מזון לתינוקות, חלב, מיץ פירות, מי סוכר או כל נוזל אחר שאיננו מים.



2 אין לתת לתינוק בקבוק ובו שתייה ממותקת (לרבות משקאות חלב ממותקים) להרגעה או לפינוק במשך היום. צריכה תמידית של שתייה ממותקת בין הארוחות גורמת לציפוי חוזר ונשנה של החניכיים והשיניים בסוכרים.

מיום הם המשקה הטוב ביותר לשתייה בין הארוחות והנוזל היחיד שמותר לילד להחזיק בפה למשך פרקי זמן ארוכים.

3 אין לתת לתינוק מוצץ טבול בסוכר, בדבש או בכל ציפוי מתוק אחר.



4 אין להוסיף סוכר או דבש למזונו של ילדכם.

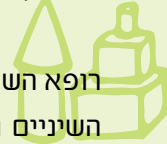
5 אין להעביר "מפה לפה" דברים המיועדים לתינוקכם; למשל, לטעום מזון בכפית שלו או לנקות את המוצץ בפה של מבוגר. פעולות אלה עלולות להעביר לפיו חיידקים הגורמים לעששת.

ביקור ראשון אצל רופא השיניים

מומלץ לקחת את ילדכם לביקור ראשון אצל רופא השיניים, כשמלאו לו שנתיים, ולהתמיד בביקורים קבועים על-פי המלצת הרופא.



רופא השיניים יעקוב אחר התפתחות התקינה של השיניים ויבדוק אם אין בהן סימני עששת. לרוב, הביקור הראשון נערך לשם בדיקה בלבד, עובדה המסייעת ליצור אצל הילד חוויה חיובית שתקל על ביקוריו העתידיים.



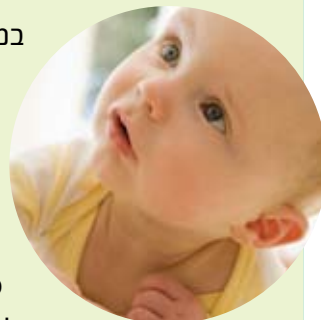
אם ילדכם משתמש בתרופות באופן קבוע, יש לידע על כך את רופא השיניים.



מזל טוב - יש לנו שן ראשונה! איך מנקים אותה ואת החניכיים?

• ברגע שהשן הראשונה בוקעת, יש לנקות אותה מדי יום על ידי ניגוב בפיסת בד נקייה ולחה. יש לנגב גם את אזור החניכיים, שטרם צמחו בו שיניים.

• כאשר שיניים נוספות בוקעות, יש להכרישן בעדינות במברשת שיניים קטנה בעלת סיבים רכים.



• בגיל שנתיים יש להתחיל להשתמש במשחת שיניים המכילה פלואוריד, בכמות השווה לאפון קטן בלבד. ילדים בדרך כלל בולעים את המשחה ולא יורקים אותה. בליעת כמות רבה מדי של פלואוריד לפני גיל שש עלולה לגרום לכתמים לבנים על השיניים הקבועות.