

# PRVOŠOLEC PRI ZOBOZDRAVNIKU

*Majda Dobravec, dr.dent.med.  
Šolska zobna ambulanta Radovljica*

## PREHRANA

S pravilno prehrano **utrjujemo zdravje** in preprečujemo bolezni.

Pri 7 let staremu otroku v kosti še nastajajo zobne krone in korenine nekaterih stalnih zob. Za tvorbo zoba je potreben kalcij, ki ga otrok najlaže dobi z **mlekom**. Če samega mleka ne mara, ga poskusite nadomestiti z drugimi mlečnimi izdelki.

Otrok naj **grize trdo hrano**. Sem sodi **sadje in zelenjava** (neolupljena jabolka, surovo korenje,...čim večkrat na dan). Če bo otrok zadosti grizel, se bo čeljust razvijala in rasla in bo dovolj prostora za stalne zobe. S tem se bomo izognili pogostim tesnim stanjem in ortodontskim aparatom.

Za zobe je najslabši **sladkor**. Bakterije, ki živijo v zobnih oblogah, potrebujejo sladkor. Iz njega tvorijo močne kisline, ki topijo sklenino zoba. Sklenina izgublja minerale in tako na zobu, ki je kislinam izpostavljen dlje časa, nastane zobna gniloba. Vsakokrat, ko zaužijemo hrano, postane slina v ustih močno kisla in se nevarnost gnilobe poveča. Čez nekaj časa se slina vrne na normalno kislost.

Iz tega lahko sklepamo, da je pomembno, da **ne jemo med posameznimi obroki**.

Najnevarnejši za zobe so sladkorji, ki dolgo časa ostanejo v ustih: bonboni, lizike, pogosto pitje sladkih sokov.

## HIGIENA

Pri ustni higieni je zelo pomembna **pravilna tehnika** umivanja zob.

Umijmo svojemu otroku zobe vsak večer do 9. leta.

## BOLEZNI NA MEHKIH TKIVIH

Pri otrocih sta na mehkih tkivih v ustih pogosti dve spremembi:

- vnetje dlesni - **gingivitis** (zaradi slabe ustne higiene)
- **afte** (ne mažite jih z alkoholnim propolisom; zdravimo jih z obsevanjem z laserjem, z ozonom in s tekočinami, ki zmanjšajo bolečino)

## PRVI STALNI KOČNIKI

Najpomembnejši zobje v tej otrokovi starosti so **prvi stalni kočniki ( šestice ) in sekalci**.

Prvi stalni kočnik - šestica izraste na koncu vrste mlečnih zob. Pri tem noben mlečni zob ne izpade. Večina otrok ima v 1. razredu že izrasle prve stalne kočnike. To so za pravilno razmerje spodnje in zgornje čeljusti najpomembnejši zobje, zato moramo biti nanje pozorni.

Zdrave kočnike zaščitimo z **zalitjem**. Na grizni ploskvi zoba so jamice, iz katerih je težko očistiti ostanke hrane in tukaj najpogosteje nastane zobna gniloba . Zato jih zapremo z materialom, ki se v te jamice zlije, in ostane na zobu.

Zobna gniloba je neozdravljiva bolezen. Če je že nastala, moramo gnili del odstraniti in rano na zobu zapreti s **plombo - zalivko**. Da otroka ne bi bolelo, si pogosto pomagamo z lokalno anestezijo.

Zobno gnilobo nam pomagajo preprečevati **fluoridi** (v zobnih pastah, raztopinah za izplakovanje, želeju, laku).

Fluoridi iz laka ali paste se vgradijo v vrhno plast sklenine in jo naredijo bolj trdno in odporno na kisline, ki jih izločajo bakterije. S tem zmanjšamo možnost nastanka zobne gnilobe.

Fluonatri tablete predpisujemo samo rizičnim pacientom:

- otrokom s posebnimi potrebami,
- otrokom s sistemskimi boleznimi,
- otrokom z veliko gnilobe na mlečnih zobeh.

## SEKALCI

Pri starosti od 6 do 8 let moramo biti pozorni tudi na izraščanje stalnih sekalcev.

Na tem mestu se pogosto pokažejo **ortodontske nepravilnosti**, kar pomeni, da:

- so samo zobje narobe postavljeni ali
- je nepravilen tudi odnos med spodnjo in zgornjo čeljustjo.

Pravilen položaj sekalcev je tak, da so postavljeni v ravno vrsto in da segajo zgornji sekalci čez spodnje.

V tej starosti je zdravljenje nujno samo pri **dveh nepravilnostih**:

- odprti griz,
- stranski križni griz in križni griz sekalcev

Vse ostale nepravilnosti lahko počakajo na čas, ko bo zdravljenje krajše in lažje.

**Poškodbe sekalcev** so najpogostejše pri 3. in 8. letih.

Vsaka poškodba zob potrebuje zdravljenje **takoj!** Od tega takoj je velikokrat odvisen uspeh zdravljenja in usoda zoba.

Zob je lahko :

- omajan ali prestavljen ( ga utrdimo v ambulanti )
- zlomljen ( košček zoba pobrati, dati v mleko in takoj k zobozdravniku)
- izbit ( če zob ni umazan in če to zmorete sami, dajte zob takoj nazaj v kost , sicer v mleko in k zobozdravniku)

Pri poškodbah je **nujen rentgenski posnetek**. Na njem vidimo celoten obseg poškodbe in se lahko odločimo za pravilen način zdravljenja.

## OBISK ZOBOZDRAVNIKA = STRES

Vsekakor je za otroka obisk pri zobozdravniku **stres** - v razponu od rahle nelagodnosti do močnega strahu.

Starši lahko otroku veliko pomagata pri premagovanju stresnih trenutkov - tudi s **podporo** zobozdravniku.

Zato vam priporočamo:

- Otroku **čim manj razlagajte o tem kako bo** pri zobozdravniku. Če bo pripravljen na vašo »verzijo« - vašo razlago poteka, se ne bo prilagodil poteku samemu.  
Zato pustite, da v ordinaciji spremenimo svedre v krtačke, sesalec v slamico, stol v raketo, otroka v pilota, da rišemo in barvamo po zobu in po nohtu in tako pomešamo realnost in domišljijo, kar otroku pomaga pri premagovanju stresa.
- Kadar vas poslušajo otroci, skušajte vedno **govoriti pozitivno** tudi o svojih obiskih pri zobozdravniku.  
Opaža se izrazit strah pri otrocih, ki prihajajo iz zobnih ordinacij za odrasle. Otroci v čakalnicah od odraslih verjetno posrkajo njihove besede, vzdušje, strah ( saj veste, kako smo odrasli kar nekako ponosni, če nas je najbolj(!) bolelo, če so ravno meni najbolj(!) pretegnili usta in sem končno preživel nekaj hudega).
- Izogibajte se **negacijam** !  

```
graph LR; A[Ne boj se.] --> B[otrok razume]; C[Ne bo te bolelo.] --> B; B --> D[Boj se.]; B --> E[Bo te bolelo.]
```
- Če otroka spremljate starši, **mirno počakajta** v čakalnici. Vsak, tudi tisti, ki je pred vami, si želi, da se mu mirno posvetim.

Večinoma je več kot ena odrasla oseba, ki spremlja otroka, v ordinaciji moteča; zaželjeni so mirni bratci, sestrice ali prijatelji.

- Če **pride otrok sam** v ambulanto, ga zvečer ali zjutraj **spomnite**, dajte mu kartonček, na katerem je napisan datum, in kartico zdravstvenega zavarovanja.  
Otrok se počuti zelo neprijetno, če nima kartice ( sam si je ne more vzeti! ).

Učiteljice zelo prijazno dovolijo, da pridejo v ambulanto dva ali trije učenci. To je idealen način in 1. razred idealen čas, da se otrok navadi sam hoditi k zobozdravniku.

Otroci so s svojimi sošolci bolj sproščeni, bolj »korajžni« in na koncu bolj zadovoljni kot tisti, ki hodijo s starši. To, da je z njimi nekdo, ki podobno čuti in misli, ki počne in zmore iste stvari kot on, v njih poraja veliko željo izkazati se, postaviti se pred sošolci. In tako sami sebi dokažejo, da to zmorejo in obvladajo.

- Starši, ki otroku **obljubijo nagrado** za pridno sodelovanje pri zobozdravniku, stres v otroku še povečajo.  
Največja nagrada za otroka je **pohvala** v ordinaciji, pohvala od sošolca ali vašga, ko pride domov. Nikar ne začnite z vprašanjem " Ali je bilo hudo? Ali te je kaj bolelo?" S tem otroku ne boste dali priložnosti, da bi pomislil na prijetne stvari, na to, da smo risali sončke na noht s svedrom, na to, da je pomagal sošolcu zavezati slinček in natočiti vodo v lonček ...  
Vaša pohvala bo predpriprava na naslednji obisk pri zobozdravniku!