

## Zdrowe zęby

Próchnica u dzieci pojawia się bardzo wcześnie. Ponad 50 procent trzylatków ma w buzi przynajmniej jeden chory ząb. Statystyki wskazują, że pod tym względem jesteśmy na szarym końcu wśród krajów należących do Unii Europejskiej.

Jeśli doda się jeszcze, że do Polski przyjeżdżają stomatolodzy, aby na własne oczy oglądać próchnicę, nic dziwnego, że odczuwa się zażenowanie. A naprawdę trzeba niewiele, aby ten bolesny (bo o tym, jak dokuczliwy jest chory ząb, nikogo nie trzeba przekonywać) i kosztowny (leczenie próchnicy zajmuje czwarte miejsce na liście chorób najdroższych w leczeniu) problem zniknął zupełnie.

### Absolutnie wszystko w twoich rękach

Polskie dzieci mają utrudniony dostęp do stomatologów, zwłaszcza te, które mieszkają w małych miasteczkach i na wsi. Według danych Ministerstwa Zdrowia brakuje pedodontów, czyli dentystów, którzy specjalizują się w leczeniu zębów dzieciom. Poza tym na wizytę u dentysty w ramach NFZ trzeba długo czekać. Nie mamy na to wpływu. Ale jest kilka spraw, które bezpośrednio zależą od nas, rodziców. I na tym polu na pewno nie powinniśmy zawieść. Wystarczy właściwie zajmować się zębami naszych maluchów. Jeśli masz jakieś grzeszki na swoim sumieniu, postaraj się szybko zrehabilitować. Zobacz, co pomoże zapewnić twojemu dziecku piękny uśmiech na całe życie.

### Przypominaj dziecku o myciu zębów

Idealna sytuacja to taka, w której dziecko ma myć zęby po każdym posiłku. Warto to egzekwować i w domu, i w przedszkolu. Jeśli w przedszkolu, do którego chodzi maluch, dzieci nie myją zębów, poproś na zebraniu, żeby wprowadzić taki zwyczaj. Inni rodzice na pewno cię poprą. Nawet maluszki w najmłodszej grupie powinny myć zęby w przedszkolu. Co prawda przedszkolne wychowawczynie mogą obawiać się, że dwu-, trzylatki nie są jeszcze na to dość samodzielne. Z drugiej strony jednak, jeśli ma być konsekwentnie, warto próbować.

### Zawsze dokończ dzieła

Przedszkolaka należy zachęcać do jak największej samodzielności i cieszyć się, że coraz więcej jest w stanie zrobić sam. To dobrze, kiedy trzylatek świetnie radzi sobie ze szczoteczką i pastą. Ale po zakończeniu dziecięcego szorowania, to ty powinnaś jeszcze doczyścić dziecku zęby. Warto o tym pamiętać przynajmniej dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Przyjmijmy, że w ciągu dnia (po obiedzie lub w przedszkolu) maluch poradzi sobie sam. Pomoc rodzica przy myciu zębów jest potrzebna przez cały okres przedszkolny. Specjaliści zalecają, by rodzice myli zęby nawet dzieciom, które chodzą do młodszych klas szkoły podstawowej.

### Dawaj dziecku dobry przykład

Pisano już o tym wiele razy, że dzieci uczą się przez naśladownictwo. Jeśli maluch często widzi, jak myjesz zęby, nabierze przeświadczenia, że to stały rytuał, który dotyczy wszystkich. Przede wszystkim sam będzie chciał tak robić, bo to, co robią dorośli, wydaje się dzieciom atrakcyjne.

Pamiętaj, że próchnica jest zaraźliwa

Kiedy twoje dziecko było małe, wiedziałaś, że nie należy oblizywać jego smoczka ani łyżeczki. Te zasady są jak najbardziej aktualne teraz. Co prawda maluch nie używa już smoczka, nigdy jednak nie odstępуй mu swojej używanej łyżeczki, nie całuj go też w usta.

## **Piękny zdrowy uśmiech**

Twój przedszkolak dba o swoje ząbki. O czym warto pamiętać, by jego uśmiech był piękny i zdrowy jak najdłużej?

1. Szczoteczkę należy wymieniać, gdy tylko zauważysz, że włókna straciły swój kształt i sprężystość (np. są powyginane) – średnio co 2 miesiące. I zawsze po chorobach zakaźnych.
2. Malec powinien myć ząbki specjalną pastą do mleczaków, która ma mniej fluoru niż ta dla dorosłych. Wiele maluchów bowiem ma zwyczaj połykania pasty do zębów.
3. Podjadanie nocą albo picie słodkich napojów ma fatalne skutki. Nawet jeśli dziecko będzie bardzo dbało o higienę w ciągu dnia, próchnica może szybko zaatakować ząbki.
4. Kontrolne wizyty u dentysty dobrze jest umawiać przynajmniej raz na pół roku. Wizyty będą się dziecku dobrze kojarzyły, jeśli podczas nich dentysta będzie tylko oglądał zęby albo leczył je we wczesnym stadium rozwoju próchnicy.
5. Podczas wizyty u dentysty warto spytać lekarza, czy malec nie powinien przyjmować fluoru. Ponieważ jednak jego nadmiar jest szkodliwy, lepeiej nie podawać mu go na własną rękę.
6. Przedszkolak może już używać szczoteczki elektrycznej oraz płynów do płukania jamy ustnej przeznaczonych specjalnie dla dzieci. Możesz też kupić mu specjalną szczoteczkę, która czyści nie tylko zęby, ale także język.
7. Jeśli próchnica pojawi się na jedynekach, dwójkach lub trójkach – dentysta je lapisuje, czyli smaruje substancją, która hamuje postęp próchnicy i nie pozwala się, aby się rozprzestrzeniła. Tych ząbków się nie plombuje, bo są... za małe.

## **7 kroków do wzmocnienia odporności**

Twoje dziecko znów chorowało i dostawało antybiotyków? Co zrobić, by w tym sezonie nie musiało już brać kolejnego? Oto sprawdzone rady.

Jedno zapalenie gardła czy katar to w zimie rzecz normalna. Nie trzeba się tym niepokoić. Jeśli jednak malec już po raz trzeci ma poważniejszą infekcję, np. chore uszy albo oskrzela, najwyższy czas go wzmocnić. Krok po kroku to naprawdę jest możliwe!

#### Krok pierwszy - nie przegrzewaj

Pilnuj, by w domu nie było zbyt gorąco. Idealna temperatura to 19–20°C. Nie ubieraj malca za ciepło, gdy wychodzi na dwór. Jeśli się spoci, łatwo o przeziębienie – wystarczy, że na dworze przewieje go wiatr. Najlepiej zakładaj dziecku kilka warstw ubrań, bawełnianych lub wełnianych. Wykonane ze sztucznych materiałów łatwo powodują pocenie się. Kurtkę zakładaj maluszkowi tuż przed wyjściem, by nie zgrzał się, jeszcze zanim wyjdzie na dwór. I pamiętaj, że dwulatek, który szaleje na śniegu, musi być lżej ubrany niż ty!

#### Krok drugi - dbaj o sen

Niemowlę śpi zazwyczaj dokładnie tyle, ile potrzebuje. Ale dziecko w wieku przedszkolnym – już niekoniecznie. Często do późnej nocy chce bawić się z rodzicami, a potem rano wstaje zmęczone. Jeśli tylko raz trochę nie dośpi, to nie problem. Pamiętaj jednak, że sen jest mu bardzo potrzebny – to czas odpoczynku i regeneracji całego organizmu. Potrzebuje go również układ odpornościowy smyka. Nie chodzi oczywiście o to, by na siłę kłaść malucha spać. Wystarczy dobrze zorganizować mu dzień.

#### Krok trzeci - spacerujcie

Jeśli jest słonecznie, malec może być zimą na dworze kilka godzin dziennie. Z niemowlakiem zostań w domu tylko wtedy, gdy temperatura spada poniżej -10°C (w przypadku starszego smyka poniżej -15°C), wieje wiatr lub pada deszcz. Potęgują one uczucie zimna. Spacerujcie z dala od ulic, bo spaliny samochodowe niszczą nabłonek dróg oddechowych. A wówczas łatwo przenikają przez niego wirusy.

#### Krok czwarty - zmień mu dietę

Powinna być urozmaicona. Podawaj więc dziecku mięso, kasze, pieczywo, nabiał, owoce i warzywa. Czy jednak jest coś, co koniecznie powinno się znaleźć w menu chorowitka? Tak! To ryby (bogate w kwasy omega-3, które wzmacniają odporność), jogurty i kefir z probiotykami, a przede wszystkim owoce i warzywa. Znajdują się w nich dwie najważniejsze dla odporności witaminy: C i beta-karoten (prowitamina A). Proponuj więc malcowi zimą porzeczkę, truskawki (z mrożonek), cytrusy, natkę pietruszki, suszone morele.

#### Krok piąty - wyjeżdżajcie

Zimą najlepiej w góry. Wybieraj małe miejscowości, bez tłumu turystów. Koniecznie takie, które nie są położone w kotlinach, gdzie zbierają się wszelkie zanieczyszczenia. Na wyjazd z chorowitkiem polecamy Beskidy, Bieszczady, niższe partie Tatr. W wysokich górach klimat bywa za ostry dla chorowitka.

#### Krok szósty - spróbuj wzmocnić

Jeśli malec często choruje, sama zmiana diety, spacer i wyjazdy mogą nie wystarczyć. Dziecko trzeba wzmocnić. Jeśli niedawno brało antybiotyk, to zniszczył on dobre bakterie, znajdujące się w przewodzie pokarmowym. Po to, by odbudować prawidłową florę bakteryjną, warto podać maluchowi probiotyki (np.

Dicoflor, Lacidofil, Trilac). Jeśli dziecko ma słaby apetyt, a szczególnie gdy je mało owoców i warzyw, podaj mu zestaw witamin i minerałów (np. Cebion Multi, Sanostol, Vibovit Junior, Pikowit, Marsjanki, Child Life). Możesz również zaproponować któryś z leków homeopatycznych, jak Lymphomyosot, Oscillococcinum, Esberitox. Wybierz jeden (maksymalnie dwa) z tych środków i stosuj systematycznie co najmniej przez dwa tygodnie. Jeśli nie pomoże, porozmawiaj z lekarzem. Może doradzi, by zamienić go na inny.

#### Krok siódmy - zaszczep dziecko

Jeżeli opisane sposoby wzmocnienia odporności nie przynoszą efektów, lekarz może zalecić silniejsze środki. Ich wybór będzie zależał od tego, na co dziecko najczęściej choruje i jak przebiegają infekcje. Jeżeli są to głównie choroby wirusowe, pediatra doradzi podawanie preparatów antywirusowych (to m.in. Groprinosina, Isoprinosine). Jeśli malec częściej ma infekcje bakteryjne (anginy, zapalenia ucha, zatok, oskrzeli), lekarz zazwyczaj zleca jedną ze specjalnych szczepionek. Zawierają one zabite albo unieszkodliwione bakterie. Może to być np. preparat donosowy (IRS-19, Polyvaccinum) lub doustny (Ryboimunyl, Bronchovaxom). Trzeba je podawać tak, jak doradzi pediatra: zwykle przez kilka miesięcy (z krótkimi przerwami). Dzięki nim układ immunologiczny produkuje więcej przeciwciał. Będzie je miał potem w zanadrzu, by skutecznie zwalczyć bakterie, które go zaatakują. Nie licz, że lekarz wypisze receptę na pigułkę zdrowia i malec z dnia na dzień przestanie chorować. Trzeba trochę czasu na wzmocnienie odporności.

#### **Prawdy i mity o chorowaniu**

Nie stosuj bezkrytycznie obiegowych rad na temat postępowania z maluchem podczas kataru, kaszlu czy gorączki. Sprawdź, jak rzeczywiście możesz pomóc.

Dziecko musi przebywać w ciepłe; lepiej nie otwierać okien, inaczej malca zawieje; antybiotyki to tylko szkodliwa chemia. Słyszałaś pewnie podobne opinie? Nie zawsze warto kierować się takimi wskazówkami życzliwych osób, bo mogą zaszkodzić. Co zatem jest prawdą, a co czas włożyć między bajki?

#### Grypa to rodzaj cięższego przeziębienia

Fałsz. Przeziębienie powstaje w wyniku gwałtownego oziębienia całego ciała (np. gdy malec przemarznie na spacerze) lub jego części (zmarznięta głowa bez czapki, stopy w przemoczonych butach). W oziębionym ciele dochodzi do skurczu naczyń krwionośnych. Ich kurczenie się i rozkurczanie powoduje niedokrwienie tkanek i obrzęk błony śluzowej. Zdolności obronne organizmu spadają, zaczyna się inwazja mikrobów i... przeziębienie gotowe.

Przeziębienie rozwija się powoli, organizm dziecka broni się. Gorączka jest niezbyt wysoka. Maluch może kichać, pokasływać. Pomagają naturalne środki (ciepła kąpiel, rozgrzewająca herbatka czy rosółek, kanapka z czosnkiem i cebulą), inhalacje.

Grypę wywołuje wirus, którym przedszkolak zaraził się od osoby chorej. Zimno ma tu o tyle znaczenie, że zimą każdy człowiek ma fizjologiczny spadek odporności. Grypa atakuje nagle, czasem „zwala z nóg”. Malec skarży się na bóle

głowy i mięśni, ma dreszcze i wysoką gorączkę, czasem mdłości i biegunkę. Gardło boli rzadko, dziecko raczej nie kicha. Kaszel z początku jest suchy. Pogorszenie następuje gwałtownie. Malec musi zostać w domu co najmniej przez tydzień (najlepiej w łóżku), a przez kolejne dwa tygodnie unikać wysiłku fizycznego, by nie doszło do powikłań. Jest to infekcja wirusowa, więc nie stosuje się antybiotyków. Należy podawać środki przeciwbólowe i na gorączkę oraz łagodzące suchy kaszel. Po kilku dniach zwykle zmienia się on w wilgotny i wtedy dobrze jest podać syrop wykrztuśny (np. Mucosolvan, Malia), ale nie na noc. Przy grypie zawsze trzeba skontaktować się z lekarzem, bo często powoduje ona tzw. wtórne zakażenia bakteryjne, np. zapalenie oskrzeli (wtedy konieczny jest antybiotyk). Zdarzają się też poważniejsze powikłania, np. zapalenie mięśnia sercowego.

Jeśli dziecko ma katar, może wychodzić na dwór

Prawda. Pod warunkiem że nie ma gorączki. Chłodne powietrze przynosi ulgę, ponieważ obkurcza obrzękniętą śluzówkę nosa. Po powrocie ze spaceru dziecku będzie pewnie łatwiej oddychać, bo zapchany nosek nieco się udrożni.

Gdy malec poczuje się lepiej, można odstawić antybiotyk

Fałsz. Przerwywając antybiotykoterapię, tylko zaszkodzisz. To, że dziecko czuje się lepiej, oznacza, że leczenie działa. Jednak w organizmie nadal są obecne chorobotwórcze bakterie. Odstawienie antybiotyku przedwcześnie sprawi, że na nowo zaczną się mnożyć. Objawy choroby wrócą i trzeba będzie podać kolejny antybiotyk. Poza tym, jeśli często przerywasz kurację antybiotykami, istnieje ryzyko zmniejszenia wrażliwości na nie drobnoustrojów i trudności w leczeniu kolejnych zakażeń.

Nadmiar witaminy C jest niekorzystny dla zdrowia

Prawda. Bezpieczna dzienna dawka dla dziecka powyżej czwartego roku życia to 500–1000 mg. Bez konsultacji z lekarzem witaminę C można podawać najwyżej trzy dni. Jeśli mocno przesadzisz, organizm wraz z jej nadmiarem usunie z moczem duże ilości wapnia, co osłabi kości. A tak poza tym – nie ma naukowych dowodów na to, że witamina C pomaga leczyć przeziębienie.