



# Ząbkowanie

**Przechodzi je każde niemowlę**

Pierwsze (mleczne) zęby wyrzynają się w różnym wieku. Niektóre niemowlęta rodzą się z zębkiem, inne w wieku jednego roku nadal są zupełnie bezzębne. Najczęściej zęby pojawiają się pomiędzy czwartym a dziewiątym miesiącem życia, chociaż każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Proces ten nazywamy „ząbkowaniem”. U niektórych niemowląt przebiega praktycznie bezobjawowo, dla innych jest bardziej nieprzyjemny. Niektóre zęby rosną nie powodując bólu ani dyskomfortu. Kiedy indziej widać, że dziąsło jest zaczerwienione i bolesne w miejscu, w którym wyrzyna się ząb. Czasem zaczerwieniony jest cały policzek. Niemowlę może się ślinić, dużo gryźć i żuć, albo po prostu marudzić.

Niektórzy przypisują ząbkowaniu wiele różnych objawów, jak rozwolnienie czy gorączka. Jednak badania nie potwierdziły związku pomiędzy tymi objawami a ząbkowaniem. Znasz swoje dziecko najlepiej. Jeżeli jego zachowanie wydaje się nietypowe albo objawy są silne i martwią Cię, porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową. Źródło: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Pomyśl o przyzwyczajeniu dziecka do mycia zębów. Możesz użyć miękkiej szczoteczki dla niemowląt i odrobiny swojej pasty do zębów. Kiedy dziecko ma 2–3 lata, powinno już być zarejestrowane u dentysty i regularnie chodzić na wizyty kontrolne. Pracownicy ośrodków dla dzieci i pielęgniarki środowiskowe również udzielają porad dotyczących higieny jamy ustnej dziecka – wystarczy zapytać!

## 1.

Niemowlę ma czerwone policzki, wydaje się niezadowolone i marudne.

## 2.

Zapytaj pielęgniarkę środowiskową o ząbkowanie. Omów problem z farmaceutą.

## 3.

Wypróbuj żel na ząbkowanie albo paracetamol dla niemowląt **bez cukru**. Jeżeli się martwisz, że coś jest nie tak, skontaktuj się z pielęgniarką środowiskową albo lekarzem rodzinnym.

## Farmaceuta mówi

Jeżeli dziecko odczuwa dyskomfort, możesz mu kupić lekarstwo w najbliższej aptece. Lekarstwo to zawiera niewielką ilość środka przeciwbólowego, np. paracetamolu. **Nie powinno zawierać cukru**. Pamiętaj o przeczytaniu wszystkich instrukcji i upewnieniu się, że produkt jest odpowiedni dla dziecka w tym wieku.

Możesz spróbować wetrzeć w dziąsło żel na ząbkowanie **bez cukru**.

Zapytaj pielęgniarkę środowiskową o bezpłatne pakiety higieny jamy ustnej, rozdawane podczas rutynowych kontroli zdrowia.

## **Pielęgniarka środowiskowa mówi**

Jeżeli dziecko odczuwa ból lub dyskomfort, spróbuj dać mu coś twardego do gryzienia. Ulgę ząbkującemu niemowlęciu może przynieść gryzaczek, który może bezpiecznie żuć. Niektóre gryzaczki można najpierw ochłodzić w lodówce.

Ząbkowaniu przypisuje się wiele objawów: wysypki, płacz, zły nastrój, katar, częstsze wypróżnienia. Uważaj, żeby nie przegapić objawów choroby zakładając, że „to tylko ząbkowanie“.

Źródło: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## **4 wskazówki dentysty dotyczące pielęgnacji zębów**

1. Myj zęby dwa razy dziennie przez dwie minuty, szczególnie wieczorem.
2. Jedz cukier tylko podczas posiłków.
3. Odwiedzaj dentystę raz na sześć miesięcy.
4. Nie podawaj soków w butelce ze smoczkiem. Niemowlę może używać jej jak smoczka i ssać ją godzinami, zaś cukry i kwasy zawarte w soku będą miały mnóstwo czasu, żeby uszkodzić zęby.

Żeby znaleźć dentystę NHS, zadzwoń pod numer **NHS 111** albo odwiedź witrynę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).