

- w miarę możliwości dzieci powinny szczotkować zęby po każdym posiłku, gdyż po jedzeniu resztki pokarmowe pozostają między zębami, przy dziąsłach i w bruzdach na powierzchni zębów,
- po użyciu szczoteczki, należy wypłukać i odstawić ją do wysuszenia w kubeczku, główką do góry – można przechowywać po kilka szczoteczek w jednym kubku tak, aby nie stykały się główkami,
- szczoteczki można przechowywać w opakowaniach jednostkowych, uważając przy tym aby zachować dostęp powietrza umożliwiający wysychanie szczoteczki do zębów,
- zaangażowanie opiekunów przedszkolnych jest istotne dla kształtowania prawidłowych nawyków w zakresie szczotkowania zębów.

Cechy dobrej szczoteczki:

- wykonana z włosa nylonowego z oszlifowanymi zaokrąglonymi końcami włókien, o jednakowej średnicy,
- miękką (soft) zaleca się dla dzieci w wieku przedszkolnym podczas nauki szczotkowania,
- część pracująca (główka) powinna być dość wąska i krótka, aby ułatwić swobodne ruchy w jamie ustnej,
- szczoteczkę należy wymieniać co najmniej co 3 miesiące lub częściej (zmiana ułożenia włókien i kształtu szczotki wskazuje na konieczność jej zmiany).

Zaleca się, aby w publicznych i niepublicznych placówkach przedszkolnych wprowadzić czyszczenie zębów po każdym posiłku, razem z edukacją zdrowotną grupową i indywidualną dzieci i ich rodziców.

p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego



Marek Posobkiewicz

Opracowano na podstawie:

1. Wojnarowska B., Oblacińska A. (red): Zdrowie jamy ustnej u dzieci, młodzieży i kobiet ciężarnych. IMiD, Warszawa, 1995 r.
2. Oblacińska A., Ostrega W. (red): Standardy i metodyka pracy pielęgniarki i higienistki szkolnej, IMiD, Warszawa, 2003 r.
3. Oblacińska A., Mikiel-Kostyra K., Jodkowska M. (red): Profilaktyczna opieka Zdrowotna nad dziećmi w wieku 0-5 lat (...), IMiD, Warszawa, 2011 r.
4. „Stan zdrowia jamy ustnej oraz potrzeby profilaktyczno-lecznicze dzieci w wieku 6 lat w Polsce”
- http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/6lat_wynikbad_20130426.pdf
5. Trykowski J.: Optymalna fluorowa profilaktyka próchnicy zębów w Polsce, Czasopismo Stomatologiczne, 2005, LVIII, 6