

Wpływ diety dziecka na rozwój zgryzu

Okazuje się, że zła dieta może mieć niekorzystny wpływ nie tylko na stan zdrowia zębów dziecka, ale również na rozwój jego zgryzu. Według doktor Kamili Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta na to czy maluch w przyszłości będzie miał proste zęby wpływają nie tylko składniki odżywcze, które znajdują się w pożywieniu, ale również konsystencja pokarmu czy sposób podania.

Ortodonci przestrzegają, że zła dieta może mieć bardzo niekorzystny wpływ na rozwój zgryzu dziecka. Od razu nasuwa się pytanie: w jaki sposób to, co je moje dziecko, może wpływać na to, że w dorosłym życiu będzie ono miało problem z krzywymi zębami? – *Dietetyka i dietoterapia od wielu lat stanowią dla mnie swego rodzaju hobby, które staram się łączyć z życiem prywatnym i zawodowym. Od momentu, w którym bardziej zainteresowałam się tematem zdrowego odżywiania, bardziej świadomie zaczęłam patrzeć na różnego rodzaju choroby. W tym na te, którymi zajmuję się zawodowo, a więc na wady zgryzu. Bardzo wiele z nich ma swe podłoże w błędach żywieniowych w latach dziecięcych* – mówi doktor Kamila Wasiluk, ortodontka z kliniki L'experta.

Czym skorupka za młodu...

Okazuje się, że już najmłodsze miesiące życia dziecka mają ogromny wpływ na to, jak w przyszłości będzie kształtował się jego zgryz. Chodzi tutaj przede wszystkim o dokonanie wyboru w kwestii tego, jak chcemy karmić nasze dziecko: naturalnie – piersią, czy sztucznie – butelką i mlekiem modyfikowanym.

W czym tkwi wyższość mleka matki nad modyfikowanym z punktu widzenia ortodonta? – *Jestem ogromną zwolenniczką karmienia dziecka przez matki w sposób naturalny, z dwóch głównych powodów. Ważny jest aspekt techniczny ssania, który pomaga dziecku w prawidłowy sposób kształtować układ szczęk i odpowiednio wysuwać żuchwę, dzięki temu w przyszłości zęby będą miały okazję prawidłowo się ustawić. Drugą bardzo ważną rzeczą jest fakt, że mleko matki – w przeciwieństwie do mleka modyfikowanego – nie jest w żaden sposób próchnicotwórcze. A dziecko, które już w młodym wieku w wyniku próchnicy zaczyna tracić mleczaki, jest niestety narażone na późniejsze liczne problemy ze zgryzem* – tłumaczy doktor Kamila Wasiluk.

Więcej gryzienia!

Założmy, że z powodzeniem przeszliśmy już pierwszy etap w życiu dziecka, pora teraz poszerzyć jego menu! Tylko jak? Specjaliści radzą, aby w miarę możliwości zacząć wprowadzać do diety malucha pokarmy stałe (zamiast popularnych deserków czy obiadków w formie papek). Jest to tzw. metoda BLW (Baby-led weaning), polegająca na wprowadzaniu stałych pokarmów do diety dziecka, dzięki czemu ma ono szansę na naukę samodzielnego jedzenia i gryzienia już w bardzo młodym wieku. To kolejny bardzo ważny czynnik,

który pomaga mu w kształtowaniu prawidłowego zgryzu.

Dzieci, które ukończyły już pierwszy rok życia, mogą spożywać tak naprawdę większość potraw, które na co dzień jedzą dorośli. Mogą, a co więcej, zazwyczaj sprawia im to naprawdę ogromną radość! Dlatego nie pozbawiamy ich tej frajdy, serwując im w zamian bezsmakowe papki. Tym bardziej, że wczesna umiejętność żucia i gryzienia jest niezbędna do prawidłowego rozwoju zgryzu, ponieważ podczas tych czynności pracuje większość mięśni twarzy, jamy ustnej i języka, dzięki czemu kości szczęk mogą się rozwijać i wzmacniać. – tłumaczy doktor Kamila Wasiluk.

Inne rzeczy, na jakie zwracają uwagę specjaliści, to oprócz nauki gryzienia metodą BLW, także zachęcanie dziecka do samodzielnego picia z kubka i rezygnacja z butelek ze smoczkiem. Zbyt długie korzystanie z nich przez dziecko, prowadzi do wady zgryzu, polegającej na tym, że górne zęby wychylają się i między nimi a dolną szczęką zaczyna być widoczna przestrzeń tzw. szpara przednio-tylna, która może prowadzić do poważnej wady zgryzu.

Jeśli zaś chodzi o to, co powinno pić nasze dziecko, to tutaj pewnie nie będzie zaskoczeniem, że najzdrowszym i niepowodującym próchnicy napojem jest po prostu zwykła woda.

Gdy dziecko idzie w świat...

Pójście do przedszkola oznacza początek nabywania infekcji, a więc m.in. zatkanego nosa, powiększonych migdałków (w tym przerost trzeciego migdałka), oddychania przez usta, alergii czy nietolerancji pokarmowych. Dziecko siłą rzeczy oddycha w tym czasie głównie przez usta, co może prowadzić do nieprawidłowego rozwoju górnej szczęki. W rezultacie staje się ona wąska, zęby górne wychylają się, a żuchwa ustawia się do tyłu.

– *Zwężona szczeka może powodować także tzw. zgryz krzyżowy* – mówi doktor Kamila Wasiluk. – *Zjawisko polega na tym, że zęby łuku górnego nie obejmują łuku dolnego. Jest to wada, której warto przeciwdziałać jak najwcześniej i właściwie jedyną, której leczenie jest konieczne już na etapie uzębienia mlecznego.*

Odpowiednio wczesne podjęcie leczenia tego rodzaju wady może uchronić nasze dziecko przed długim i trudnym procesem ortodontycznym w późniejszym życiu, a w najpoważniejszych przypadkach nawet przed operacją ortognatyczną. A zatem w jaki sposób dieta może uchronić nasze dziecko przed tego typu wadami zgryzu?

Spożywane w nadmiarze cukry, żywność przetworzona, oleje roślinne, fast foody czy słodczyce, a także niedobór witamin i minerałów (np: witamina D3, kwasy tłuszczowe omega 3), sprzyja podtrzymywaniu chronicznego stanu zapalnego u dziecka, a więc pośredniej przyczyny wad zgryzu. Dlatego należy już na tym etapie postarać się kontrolować to, co dziecko jada poza domem.

Ostatnio wiele się mówi o tym by zadbać o prawidłową florę bakteryjną w jelitach. Dysbioza jelitowa może być jedną z przyczyn przewlekłych infekcji i alergii, dlatego warto również zadbać o to, aby dieta naszego dziecka była bogata w liczne prebiotyki (szparagi, karczochy, cykoria, warzywa strączkowe, cebula) oraz probiotyki (m.in. kiszona kapusta, ogórki, buraki).

Zdrowie dziecka w dużej mierze zależy od rodziców i opiekunów. Warto zadbać o to, by nasze pociechy mogły się cieszyć w przyszłości dobrym zdrowiem, a także pięknymi zębami.

Informacje o ekspercie:

Doktor Kamila Wasiluk - MSc in Orthodontics, lekarz stomatolog, ortodonta. Absolwentka m.in. Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i trzyletnich studiów specjalizacyjnych z ortodoncji na Donau University w Austrii. Współwłaścicielka warszawskiej kliniki L'experta (<https://lexperta.pl/>), w którym prowadzi swoją praktykę lekarską. Leczy z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik ortodontycznych, pozwalających uzyskać jak najlepsze i trwałe efekty terapii bez usuwania zębów.

Więcej informacji udziela:

Joanna Siemińska

PR Manager

Agencja Pretty Good

mob. +48 503 744 399

e-mail: asia@prettygood.pl