

# כבר מהשן הראשונה



צילומים: ג'ופיטר

**הידע שנצבר בשנים האחרונות בארץ ובעולם קידם את רפואת השיניים לילדים. כך למשל, גישת הטיפול בעששת שהיתה מקובלת בעבר, השתנתה לטובת גישת ה"מניעה ראשונית", ועוסקת במניעת מחלות נוספות - בחניכיים, הפרעות סגר וחבלות. לפניכם עצות והמלצות לשמירה על בריאות השיניים אצל ילדים**

מאת ד"ר אתי דויטש

## מתי כדאי להגיע בפעם הראשונה לרופא שיניים?

לבדיקת שיניים ראשונה מומלץ להגיע עד גיל שנה. כביקור זה יכדוק הרוד פא את ההתפתחות התקינה של השיניים, ויעץ להורים איך למנוע הופעת עששת ודלקת חניכיים. ביקורים סדירים אצל רופא השיניים לילדים כבר מגיל שנה, יבנו קשר חיובי בין הילד לרופא, ויהפכו את המפגשים הבאים לחווייה חיובית ומהנה. בהמשך חשוב לבקר אצל הרופא אחת לחצי שנה.

## מהי מחלת העששת?

השן בנויה משלוש שכבות: החיצונית - זגובית, פנימית לה - השנהב (דנטין), ופנימית לשתייהן - רקמה רכה הנקראת מוך השן.

מחלת העששת מאופיינת בהמסת רקמת השן הקשה והופעת חורים. זוהי מחלה זיהומית, כלומר היא נגרמת מחיידקים. אלה נמצאים על פני השן, מפריקים את הפחמימות - המצויות ברוכ סוגי המזון - וכתוצאה מכך נוצרות חומצות. נוכחותן

של החומצות בסביבת השן היא הגורמת להמסת המינרלים של הזגובית והדנטין וליצירת העששת (חלל, חור בשן).

## מהם הגורמים למחלה?

להתפתחות העששת נדרשים כמה גורמים במקביל, כחלקם גנטיים (תורשתיים), כמו מאפייני מכנה השיניים, איכות הרוק ועוד, וכחלקם - קשורים לסכיבה ולהרגב לים, כמו הרגלי תזונה והיגיינה.

## האם ניתן למנוע עששת?

למרכיב התורשתי יש, כאמור, משמעות: הוא יקבע מהי מידת הנטייה של הילד לפתח נגעי עששת. עם זאת, ניתן להפחית משמעותית את הסיכוי להתפתחות עששת, בעזרת הרגלי תזונה והיגיינה נכונים.

## האם מומלץ לאסור על ילד אכילת ממתקים, כדי למנוע עששת?

מחקרים שבוצעו בשנים האחרונות הראו כי כמעט כל מאכל, ולא רק ממתקים, עלול להביא להתפתחות עששת, מכיוון שכל מזון מכיל מידה כזו או אחרת של פחמימות (המתפרקות לסוכרים). הופעת העששת ומידת התקדמותה, תלויות בעיקר בתדירות האכילה במשך היום,

לאו-דווקא כמידת מתיקותו של המזון, לכן, ההמלצה המקובלת היום היא אכילת ארוחות מסודרות והפחתת הנישנוש בין הארוחות. יש לשים דגש על הפחתה בתדירות האכילה והשתייה הממותקות במהלך היום. בצורה זו מתאפשרת שטיפה, המנטרלת את רמת החומציות כפה בעזרת הרוק, מתקצרות תקופות הזמן המהוות פוטנציאל הרסני לשיניים וממילא מופחת הסיכוי לפתח עששת.

## מה בקשר לציחצוח שיניים? איך הוא מועיל בכל העניין?

מחלת העששת, כאמור, נגרמת מחיידקים הנמצאים על פני השן ומפריקים פחמימות. כתוצאה מכך נוצרות חומצות ונוכחות חומצות בסביבת השן גורמת להמסת המינרלים וליצירת העששת (חלל, חור בשן). בעזרת ציחצוח שיניים ניתן לסלק את החיידקים האלימים, הצמודים למשטחי השיניים (חיידקי רוכד השון), שכן כהיעדרם של החיידקים, מחלת העששת לא תתפתח.

## מתי ואיך מומלץ לציחצוח שיניים?

מיום בקיעת השן הראשונה יש לציחצח את שיני התינוק פעמיים ביום.



כבוקר, לאחר ארוחת הבוקר. הציון יעשה בעזרת גזה או מכר- שת שיניים רכה, וכמות קטנה ביותר של משחה המכילה פלואוריד, ברמה המ- תאימה לגיל הילד.

## באיזה גיל יכול הילד לצחצח את שיניו בע- צמו?

עצמאות הילד ויכולת הקואורדינציה המו- טורית משתנים כהתאם לגילו. בגיל צעיר על ההורה לעזור בפעולת הציחצוח. לרוב, יוכל הילד לצחצח את שיניו באופן עצמאי רק כשכיבות גיל שש, אך על ההורה לה- משיך לעודד אותו ולפקח על אופן הציח- צוח ועל עקביותו. כך ניתן יהיה להקנות לו הרגלי ציחצוח נכונים לטווח ארוך.

## כיצד יכול לסייע הפלואוריד במניעת עששת?

הפלואוריד נמנה עם המיקרו-מינרלים החיוניים לכריאות האדם ויש תשעה כאלה). השימוש בפלואוריד בצורותיו השונות, הוכר כגורם החשוב ביותר למ- נעת העששת והוא זה שגרם כנראה לי- רידה הניכרת בשכיחותה ובחומרתה של המחלה בשנים האחרונות בארץ ובעולם. הפלואוריד משפר את כושר עמידות השן לחומצות. ההשפעה החיובית של הפלואוריד על הפחתת העששת נעשית בשתי רמות - ברמה הסיסטמית (הוספת פלואוריד למי השתייה) וברמה המקומית (הוספת פלואוריד לתכשירים שונים, כמו משחת שיניים, תמיסת שטיפות פה וכו'). חשוב להשתמש נכון בתכשירים המכי- לים פלואוריד וכדאי להיוועץ עם רופא שיניים מומחה לילדים, לגבי צורת מתן הפלואוריד ומינונו באופן היעיל והמתאים ביותר.

## האם יש טיפול מניעתי נוסף למניעת עששת?

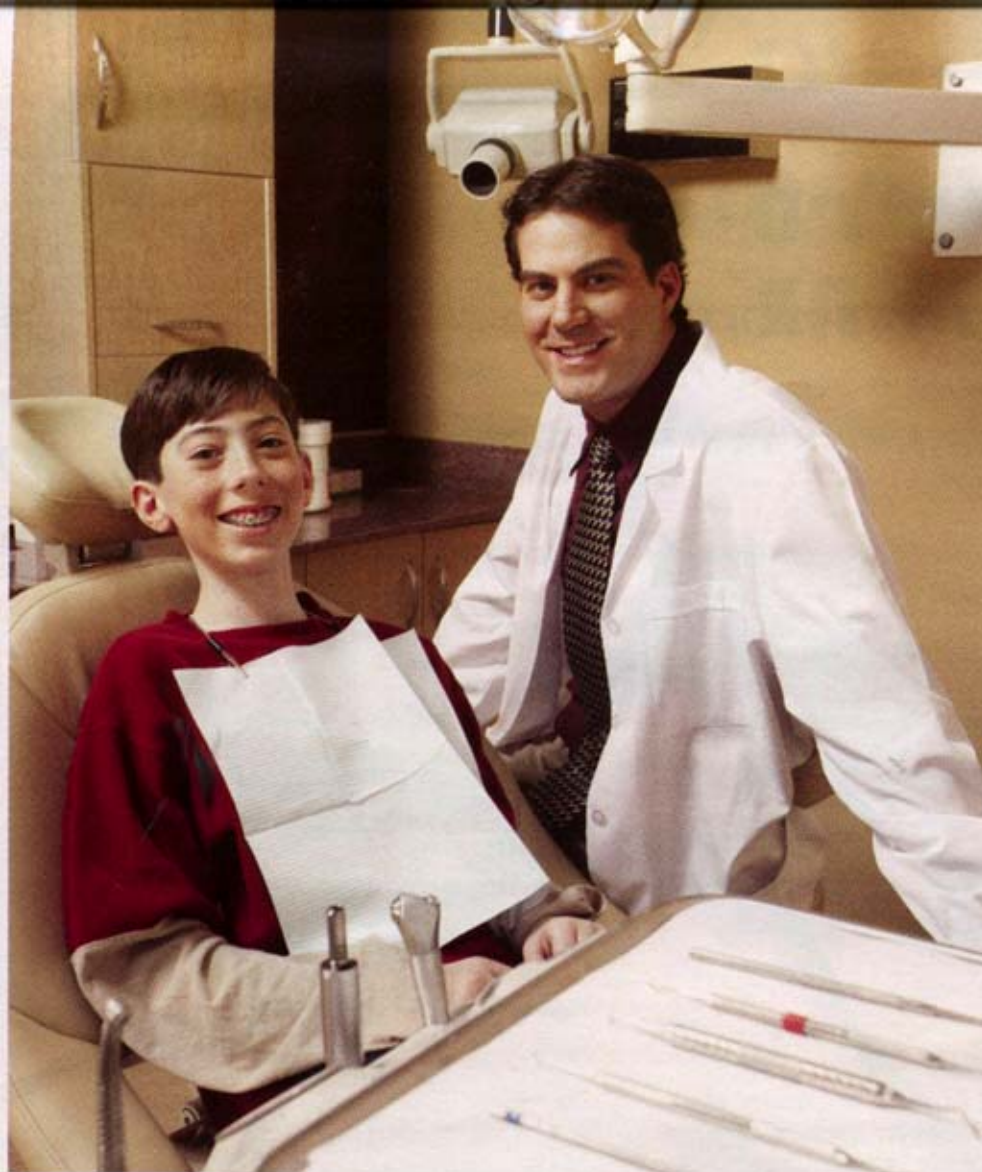
טיפול מניעתי נוסף מבוצע בידי רופא שי- נים לילדים - איטום חריצים. זהו טיפול פשוט, המבוצע במרפאת השיניים. מט- רתו - למנוע עששת כחריצים וכחריצים של השיניים הסוחנות.

## מהי "עששת הגיל הצעיר"?

זוהי צורה ייחודית מאוד של מחלת הע- ששת, אשר נוהגים לכוונה גם "עששת הנקה" או "עששת הבקבוק". מחלה זו מאופיינת בגיל צעיר של הילד, כסוג השי- נים הנפגעות, בקצב התקדמות המחלה ובגורם לה.

כשלב הראשוני ייפגעו תמיד החותכות הנשירות העליונות. התקדמות המחלה מהירה ביותר, עד להרס כל השיניים של התינוק. הגורם למצב זה הוא שימוש בת- דירות גבוהה בבקבוק המכיל נוזל שאינו מים (חלב, דייסה, תה ממותק, פטל וכו'), ואף השכבת התינוק לישון עם בקבוק, וכן הנקה במשך רוב שעות היום, כולל הלי- לה, כתיירות גבוהה.

חשוב מאוד, אם כן, להימנע ממתן בק- בוק שתייה ממותקת לפעוט בזמן השינה או לפנייה. כל שתייה שאינה מים נחשבת לשתייה ממותקת (גם אם לא נוסף סוכר לחלב, החלב עצמו מכיל כבר סוכר - לק- טוז). בנוסף, כדאי מאוד לעבור לשתייה



ניים הקבועות עלולות להיפגע כתוצאה מחבלות, בעיקר בגיל צעיר, שבו הפעוט עדיין אינו שולט כהלכה וכריצה. בגיל הבוגר, הסיבות הנפוצות לחבלות הן ספור רט ומשחק. פגיעות שבורמות לשיניים הן- שירות להישכר או לזוז ממקומו, עלולות לגרום נזק חמור לשיניים הקבועות בע- תיד (הנמצאות כבר בתוך הלסת, בזמן שאירעה החבלה ומתפתחת שם). בנוסף, תוצאות החבלה תלויות במקרים רבים כמהירות מתן הטיפול הדרוש. לדוגמה: במקרה ששן קבועה יצאה בשלמותה מתוך המכתשית, הטיפול המקובל הוא השתלה מיידית של השן חזרה למקו- מה. מידת ההצלחה תלויה ישירות במשך הזמן שהשן היתה מחוץ לפה. ככל שהד- מן קצר יותר - גוברים סיכויי ההצלחה. ככל מקרה של חבלה לשיניים ראשוניות או קבועות - טיפול מוקדם עשוי להפחית את הנזק. לכן, במקרה של חבלה שפגעה בשיניים, חשוב להגיע לרופא שיניים מומ- ח לילדים בהקדם, כדי שיקבע האם יש צורך בטיפול דחוף או כמעקב בלבד.

● ד"ר אתי דויטש היא מומחית לרפואת שיניים לילדים וסגנית מנהל המכון לר- פואת שיניים במרכז "שניידר" לרפואת שיניים לילדים בישראל

מכוס מוקדם ככל שאפשר. לא אחת אנו רואים פעוטות שנאלצו לעבור עקירת שיניים כתוצאה ממחלת העששת. מיותר לתאר את חרדת ההורה לפעוט ואת הסבל הלא הכרחי לילד הקטן.

## אילו עוד מחלות חניכיים אופייניות בקרב ילדים ומתבגרים?

מחלות חניכיים מופיעות אצל ילדים בש- כיחות גבוהה יחסית (מעל 90 אחוז), ולרוב אינן מקבלות את תשומת הלב המתאימה. בניגוד לעששת, שהיא הסיבה העיקרית לביקור הילד אצל רופא השיניים, דלקת חניכיים לרוב אינה מלווה בכאבים, חום או נפיחות של הפנים. הבעיה העיקרית בקרב מתבגרים כהקשר זה, היא הופ- עתן של הצורות הקשות יותר של מחלות החניכיים (הנדירות יותר, יחסית). מחלות אלה מאופיינות באובדן האחידה של השיניים (ספיגה של העצם), הגורם לנזק בלתי-הפיך בעתיד עד כדי אובדן שיניים (בגלל חוסר תמיכה בשן). מצבים אחרים הם מחלות סיסטמיות (כלליות) רבות, היכולות להתבטא בדלקת חניכיים בדר- גות חומרה שונות, או בהחרפה של דלקת חניכיים קיימת.

## האם נפילה וחבלה בשיניים עלולה להזיק בטווח הארוך?

השיניים הנשירות ("שיני החלב") וגם השי-