

Jak zapobiegać powstawaniu wad zgryzu?

Ortodoncja to dziedzina stomatologii zajmująca się nieprawidłowościami zębowymi i wadami zgryzu. Nie każdy jednak wie, iż ta dziedzina zajmuje się nie tylko ich leczeniem, ale także zapobieganiem powstawaniu tychże wad.

Warto się zastanowić, jakie czynniki mogą powodować powstawanie wad zgryzu. Mogą to być czynniki genetyczne (np. zespół Downa), czynniki środowiskowe (próchnica zębów, wczesna utrata zębów mlecznych, urazy, złe odżywianie, choroby stawu skroniowo-żuchwowego), choroby ogólnoustrojowe (np. krzywica), inne choroby układowe (np. zaburzenia hormonalne).

Powstaje, więc pytanie: czy mamy realny wpływ na powstawanie wad zgryzu i czy swoim postępowaniem możemy takie ryzyko zredukować?

Oczywiście, że tak! Podstawowe znaczenie odgrywa w tym przypadku profilaktyka ortodontyczna, która polega na zapobieganiu złym wpływom środowiska, nieprawidłowym nawykom i zaburzeniom fizjologicznym takim jak nieprawidłowa pozycja dziecka w czasie snu i podczas karmienia, wady postawy, mowy, niewłaściwe połykanie, oddychanie i żucie.

Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę, że już od urodzenia dziecka mogą mieć duży wpływ na kształtowanie zgryzu u swoich pociech.

Sen

Pozycja w czasie snu wpływa na zmianę położenia żuchwy. Zbyt wysokie ułożenie głowy dziecka powoduje wysunięcie żuchwy i języka do przodu, co sprzyja wadom doprzednim (przodozgryzom). Zbyt niskie, do tyłu przesunięcie żuchwy powoduje wady dotylne (tyłozgryzy). Dlatego też należy uczyć rodziców, aby dziecko spało na płaskiej poduszeczce.

Karmienie

Karmienie dziecka powinno być naturalne piersią i odbywać się w pozycji ukośnej, dzięki temu żuchwa się wysuwa i mięśnie intensywnie pracują podczas ssania. Nieprawidłowe połykanie, czyli tzw. przetrwałe niemowlęce, kiedy język wsunięty jest między zęby powinno zanikać około 18 miesiąca życia. Jeżeli utrzyma się powyżej 4 roku życia może spowodować zgryz otwarty lub inne wady, wymagające interwencji ortodonta i logopedy. Prawidłowo należy gryźć zarówno prawą jak i lewą stroną oraz nie należy unikać twardych pokarmów.

Postawa

Wady postawy jak skrzywienie kręgosłupa, lordoza, skolioza czy też kręcz szyi mogą także powodować wady zgryzu.

Oddychanie

Oddychanie ustami powoduje zwężenie szczęk i powstawanie zgryzów krzyżowych, przodozgryzów. Częstą przyczyną tej dysfunkcji są alergie, przerośnięte migdałki

podniebienny i gardłowe, skrzywienie przegrody nosa. Takie dziecko wymaga leczenia ortodontycznego i laryngologicznego.

Nawyki

Należy unikać wszelkich złych nawyków takich jak: długotrwałe ssanie smoczka, obgryzanie paznokci, ssanie palca, wargi, policzków, języka, nagryzanie ołówków, zgrzytanie zębami.

Wczesna utrata zębów na skutek próchnicy czy urazów może powodować nieprawidłowe przesunięcie zębów zarówno mlecznych jak i stałych i powstanie wady wymagającej leczenia.

Stosowanie się do powyższych wskazówek nie daje gwarancji, że wada zgryzu w ogóle nie powstanie. Jednakże pozwoli rodzicom w znacznym stopniu zminimalizować prawdopodobieństwo jej powstania lub ograniczy wielkość wady do łatwego wyleczenia przypadku.

Warto, aby rodzice zdawali sobie sprawę, że zapobieganie jest najlepszą metodą na zachowanie zdrowia swoich pociech, a wizyty kontrolne u stomatologa i ortodonta pozwolą na wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości.

Ewa Popławska-Mroczek
Lek. stom. specjalista II st. ortodoncji