יותר».

של חינוך, לאו דווקא של רפואת שיניים. ככל שמתחילים מוקדם יותר, ילדים יפנימו את זה וזה הופך להרגל".

כולם יודעים שאכילת ממתקים פוגעת בשיניים. אבל עובדתית, ילדים אוכלים ממתקים. על מה צריך להקפיד?

ד"ר כהן מסביר כי יש להבחין בשני דברים "מעבר להיותם של הממתקים לא בריאים, יש לשים לב לשני דברים כאשר מודדים את הנזק שייגרם לשיניים. האחד – מרקם האוכל משחק תפקיד חשוב. ככל שהמרקם דביק יותר, הוא מסוכן יותר. כך למשל טופי ובמבה. גם אם איננה מתוקה, במבה מתפרקת בסופו של דבר לסוכרים. דבר שני שיש לשים לב אליו הוא התדירות שבה אוכלים את הממתקים. אם ילד יאכל בסוף השבוע 50 סוכריות טופי בבת אחת, טכנית, זה פחות מזיק לשיניים מאשר אם יאכל כל יום פעמיים, גם אם מדובר בכמות קטנה יותר. סוכרים גורמים למחלקת העששת ואין להם ערך תזונתי. אני לא קיצוני, לא חושב שצריך למנוע ממתקים, אבל להקפיד על מינון".

מה לגבי צחצוח שיניים?

"ידוע שרצוי לצחצח פעמיים ביום. עד גיל שבע-שמונה רצוי גם שילדים לא יצחצחו לבד. גם מבוגרים לא מצחצחים כמו שצריך, בוודאי אי אפשר לצפות

למצולמת אין קשר לנאמר בכתבה

הילד צריך להתרגל למרפאה

הרופאים ממליצים להגיע לביקור אצל הרופא בגיל מוקדם יחסית . "עד גיל שנה רצוי להגיע פעם ראשונה לרופא שיניים", מדגיש ד"ר כהן. המטרה היא לדבר עם ההורים על הרגלי שמירה על בריאות השיניים ולענות על שאלותיהם. בנוסף, חשוב לגלות בעיות אנטומיות ואנומליות בשיניים או בחלל האוראלי. חשוב שהילד יתרגל לסביבה של מרפאת השיניים".

האם יכול להיווצר מצב בו לילד יקבל טראומה מביקור אצל רופא השיניים?

"זה מושג ששייך להיסטוריה. אין סיבה שלילד תהיה טראומה מרופא שיניים או חוויה שלילית".

לדברי ד"ר כהן, אין צורך לחכות עד שהילד מתלונן על כאבי שיניים. זה חוסך עוגמת נפש וכסף. "כולם מודעים לכללים האלו, אבל כמו בכל דבר שקשור להרגלים וחינוך, צריך לחזור על זה שוב ושוב. חשוב לשנות את ההרגלים של כל התא המשפחתי, גם אם יש בעיה ספציפית רק לאחד הילדים. אי אפשר שכולם ישתו מיצים ורק אחד מים".

בנוסף לביקור אצל רופא השיניים, רצוי להגיע, החל מגיל שש, גם לטיפול של שיננית. "הטיפול כולל פוליש ופלואוריד על מנת לחזק את השיניים", מסבירה הייזל שמיר, שיננית במרכז שניידר במכבים. "אבנית היא נטייה גנטית ומתחילה להתפתח כשכבה גירית צהובה על השיניים. אצל ילדים מדובר באבן רכה וקל להוריד את זה".

לדברי שמיר, יש פחות מודעות לטיפול שיננית מאשר לרופא שיניים. "חשוב להקפיד כי אבנית גורמת לדלקות חניכיים, נסיגת חניכיים ובסופו של דבר לאובדן השן וכרסום המערכת התומכת בשן. אצל ילדים מדובר בטיפול נעים ומלמדים את הילד כיצד לצחצח".

"חשוב לחנך ולהגביר מודעות", מדגישה שמיר. "כמו שלומדים שפה, צריך ללמוד לצחצח ולשמור על השיניים ולהקפיד על ביקור רופא ושיננית פעמיים בשנה. אין צורך לחכות להופעת כתמים על שיניים המעידים על חיידקים. החוכמה היא להביא את הילד לפני". ■