

Kada je poznati Jacques Cousteau prvi put uzeo kameru i iskoristio je za podvodno snimanje, prikazao nam je jedan sasvim novi svijet. Isto se desilo kada je prvi put upotrijebljen ultrazvuk koji je snimio ženu u drugom stanju. Razvoj ploda i njegovo ponašanje je bilo skriveno godinama i onda se iznenada otkrilo da bebe dudaju (cuclaju) svoje prstiće i prije nego što se rode.

Autor:
dr Aida Lokvančić Bekto
specijalista pedijatar

UVOD

Novorođenčad imaju veliku potrebu da dudaju i na taj način se smiruju. Neke bebe koriste cuclu, palac, druge prstiće ili predmete. U većini slučajeva roditeljima je poželjnije da njihove bebe dudaju cuclu iz razloga što mogu kontrolisati upotrebu. Jedan od problema kod korištenja cucle je da bebe ne mogu kontrolisati cuclu i ona često ispada iz njihovih usta. To stvara potrebu da roditelji često moraju ustajati i vraćati cuclu u bebina usta.

Kod beba koje dudaju palac primjetno je da mnogo ranije samostalno mogu zadovoljiti svoje potrebe za dudanjem. Ove bebe jednostavnije se uspavljaju, manje se bude tokom noći i dosta ranije dolaze u fazu da prespavaju čitavu noć bez buđenja u odnosu na bebe koje ne dudaju svoje prste.

Kod nekih beba, potreba za dudanjem je izraženija nego kod ostalih. Takve bebe, svih starosnih kategorija, počinju da dudaju prstiće kada su umorne, iz dosade ili jednostavne potrebe.

Za bebe u prvoj godini života, dudanje je normalna pojava, a u nekim slučajevima i poželjna od strane roditelja. Roditelji smatraju da dudanje smiruje djecu, smanjuje dosadu i odvraća ih od opasnijih predmeta koje mogu pronaći u svojoj blizini. Problemi nastaju kada roditelji shvate da je njihova beba prerasla dudanje i od poželjne faze, dudanje prelazi u nezahvalnu lošu naviku.

U normalnim okolnostima potreba za dudanjem iščezava kada beba puni devet mjeseci i većina djece, u potpunosti završi sa dudanjem palca do prvog rođendana. Međutim u nekim slučajevima dudanje palca se nastavlja i u kasnijem periodu.

UČESTALOST DUDANJA

Prema Američkoj stomatološkoj asocijaciji dudanje palca ne izaziva trajne posljedice po zube i vilicu djeteta ako se ne radi o kontinuiranom dudanju do četvrte odnosno pete godine života. Između 85 i 99 % djece spontano završi sa dudanjem palca prije ovog perioda.

Prema istraživanjima i studijama utvrđeno je da 1/3 do 1/5 djece starosti od 3 do 5 godina dudu prste ili palac kada su umorni. U ovom starosnom periodu primjetno je smanjenje dudanja po danu, međutim nastavlja se dudanje tokom spavanja.

Oko 13% djece prije polaska u školu dudu palac ili prst, a oko 6% djece starosti od 7 do 11 godina dudu i to većinom noći. Mnoga djeca tokom tog perioda stvaraju loše navike dudanja ili žvakanja drugih predmeta umjesto prsta kao npr. žvakanje olovke.

DUDANJE I ZDRAVSTVENI PROBLEMI

Prvi zdravstveni problemi koji se mogu javiti kao posljedica dudanja, bez obzira na životnu dob djeteta, su upaljen, bolan i čak inficiran prst koji se dudu. Pored unosa bakterija u usta, javlja se i problem zaostatka u razvoju govora i razumijevanju, jer bebe zadovoljne sa dudanjem prsta ne teže brbljanju i imitaciji zvukova iz okruženja.

Prvi stvarni problemi nastaju oko i poslije 4 godine starosti djeteta. Veliki broj negativnih efekata dudanja je obično vidljiv, a najčešći je razmak (otvor) između gornjih i donjih prednjih zuba, kada se usta zatvore, sa gornjim zubima koji su prošireni prema naprijed. Ovaj problem mogu slijediti druge zdravstvene komplikacije kao što su deformacije vilica, lica ili vrata, zatim oslabljen sluh ili bol u vratu.

Dugotrajno i kontinuirano dudanje palca između četvrte godine života do rasta i razvoja stalnih zuba može izazvati oštećenje nepca koje se pravilnim tretmanom može izliječiti. Nepravilan razvoj nepca, usana ili zuba, kao i druge posljedice, manje su izražene kod djece koja pasivno dudaju palac u odnosu na onu djecu koja to rade snažno i kontinuirano.

Agresivno i dugotrajno dudanje palca može izazvati probleme i uticati na nepravilan rast i razvoj:

- skeletne strukture vilica,
- lica,
- nosne šupljine,
- poravnanja (centriranja) zuba,

- strukture usana,
- prvih zuba,
- nepca,
- palca ili prsta,
- govora i
- funkcije disanja i gutanja.

Dugotrajnije, agresivnije i snažnije dudanje, kao i dudanje više prstiju izaziva teža oštećenja i zdravstvene probleme. Smatra se da je dudanje dva prsta istovremeno najopasnije i da izaziva najviše oštećenja. Također, kod djece koja pri dudanju stavljaju kažiprst iznad nosa velika je vjerovatnoća istovremenog oštećenja prsta, nosa i nepca. Takvo dugotrajnije dudanje povećava šansu da oštećenja nepca postanu trajna i da se bez odgovarajućeg tretmana ne mogu eliminisati.

Prst u ustima, dudanje, razdvojene vilice i zubi za posljedicu imaju nesmetan i pojačan rast zadnjih (kutnih) zuba, koji popunjavaju prazan prostor između njih, uzrokujući da takvi veliki zubi sprječavaju normalno zatvaranje usta.

Jezik se prilikom dudanja pomjera neprirodno iz prednjeg u zadnji položaj u ustima. Usljed toga, jezik djeluje pritiskom na nepce, utičući na njegov oblik, normalnu širinu i razvoj. Navedeno je naročito izraženo tokom prvih godina razvoja djeteta i izaziva veće deformacije, odnosno sužavanje nepca. Deformacije utiču na mišićnu strukturu, koja omogućava odraslim osobama gutanje i pomaže jeziku podizanje nepca prilikom gutanja, tako da ona slabi i ne uspijeva da reaguje u odgovarajuće vrijeme.

Također, pomjerenje jezika naprijed-nazad djeluje pritiskom i na zube, koji prenose opterećenje na nepce i mogu da izazovu dodatne deformacije lica. Upravo takvo dudanje i pritisak od dudanja može djelovati na luk (svod) nepca uzrokujući sužavanje i formiranje nepca u obliku slova „v“ umjesto normalnog zaobljenog luka.

Sužavanje, odnosno deformacije nepca uzrokuju, usljed ograničenog prostora, da se zubi ne razvijaju normalno, prema redoslijedu ili se razvijaju nedovoljno čvrsto. Tako razvijeni zubi utiču na čvrstoću zagrizi i rezultuju deformacije donje vilice ili zuba, u pokušaju pronalaska odgovarajuće površine za zagriz. Suženje i nedostatak prostora, uzrokuju da je jezik sa oslabljenom mišićnom strukturom nekontrolisano izbačen izvan usta, tokom neaktivnosti ili gutanja. Usljed navedenog čitav mišićni sistem lica može biti ugrožen, jer dijete pri pokušajima zatvaranja usta i sprječavanja ispadanja jezika, uzrokuje dodatna naprezanja i deformacije mišića lica.

Normalno je da djeca koriste jedan isti obrazac žvakanja i gutanja do perioda između 4 i 6 godina kada započinje razvoj odgovarajućeg obrasca gutanja kao dio procesa odrastanja i prilagođavanja. Međutim, kod 80 % djece koja nastave sa dudanjem nakon prvih godina života, dešava se da izostane razvoj novog obrasca gutanja. Djeca sa ovakvim problemom imaju takozvani „orofacialni muskularni imbalans“.

Razvoj drugih težih oštećenja strukture lica je također moguće. Tako se dešava da je razvoj gornjeg dijela usta ograničen i da se odvija prilagođen obliku prsta. Donji dio nosne šupljine je također povezan sa razvojem gornjeg dijela usta i nepca. U slučaju suženja nepca, dešava se i ograničen razvoj nosne šupljine i sinusa.

Zbog deformiteta nepca, strukturnih i muskularnih promjena može se desiti otežano artikulisanje pojedinih slova kao što su n, t, d, s, l, z i č. Nepravilan razvoj usana može uticati i na pravilno izgovaranje slova p, b i m.

Sastavljene usne predstavljaju prirodni položaj tokom neaktivnosti, naslanjaju se na prednje zube i tako sprječavaju njihovo uvlačenje u usta. Međutim, često se prilikom dudanja javlja i slabljenje mišićne strukture koja održava usne sastavljene, pa imamo nekontrolisano otvorena usta. Korištenjem specijalno oblikovanog uređaja moguće je kod djece ojačati snagu, odnosno mišićnu strukturu usana i povratiti funkciju normalnog zatvaranja. Navedeni uređaj je potrebno nositi nekoliko sedmica u zavisnosti od težine slučaja da bi usne bile potpuno funkcionalne.

SIMPTOMI OROFACIJALNOG MIOFUNKCIONALNOG POREMEĆAJA IZAZVANOG DUDANJEM

- Grimase prilikom disanja,
- Usne su razdvojene prilikom gutanja ili neaktivnosti,
- Jezik je vidljiv izvan usta tokom jela ili neaktivnosti,
- Grčenje lica ili grimase tokom gutanja,
- Korištenje gornje usne za zatvaranje usta,
- Prostor između zuba kada su vilice sklopljene,
- Jezik je vidljiv u čaši kada se pije iz nje,
- Vidljiv deformitet na bradi u obliku loptice za golf prilikom gutanja,
- Teškoće prilikom govora,
- Često se pojavljuju dijelovi hrane ili mrvice na uglovima usana,
- Nedovoljno sažvakana hrana koja izaziva stomačne bolove ili vjetrove,
- Pretjeran produženi rast lica,
- Glava se klata unaprijed kada se završi sa gutanjem.

TERAPIJA / ODVIKAVANJE OD DUDANJA

Prva terapija se zasniva na promjenama ponašanja kod djece i odvikavanja od štetne navike dudanja. Obično se angažuju specijalisti iz oblasti medicine, stomatologije i logopedi. Djeca se moraju poštovati i prilikom tretmana potrebno ih je ohrabriti, pružiti im ljubav i dati podršku da

odustanu od dudanja. Spoj medicinskih tehnika i učešća roditelja je recept za uspjeh.

Medicinski stručnjaci ostvaruju svakodnevni kontakt sa djecom tokom tretmana, prate napredak i pružaju potrebnu podršku. Da bi se eliminisalo dudanje tokom noći koriste se pomoćna sredstva kao što su ulošci za prste, specijalne rukavice, itd.

Nakon medicinskog pregleda djece kod koje se ustanove određene deformacije nastale dudanjem, koje dovode do slabljenja mišićne strukture, gutanja ili ispravnog funkcionisanja jezika, prvo se mora dudanje umanjiti i staviti pod kontrolu. Nakon toga se u zavisnosti od slučaja propisuju individualne vježbe u cilju poboljšanja funkcije i korekcije mišićne strukture.

U slučajevima većih oštećenja ili deformacija vilica, nepca ili zuba potrebno je pristupiti ortopedskim korekcijama. Koriste se ortopedska pomagala koja uz pomoć konstantnog pritiska djeluju u suprotnom pravcu npr. na zube prilikom žvakanja, gutanja ili neaktivnosti, postepeno ih vraćajući u prirodni položaj. Većina ovih ortopedskih tretmana je dugotrajna i zahtjeva od pacijenta dosta strpljenja.

ZAKLJUČAK

Dudanje kod beba je normalna pojava i ne treba u startu izazivati zabrinutost. Dudanje djetetu pomaže da smanji uticaje dosade, gladi, umora, stresa, straha ili uzbuđenja. Ozbiljni zdravstveni problemi uzrokovani dudanjem nastaju oko i poslije 4 godine starosti djeteta, pa je najbolji tretman preventiva i odvikavanje djeteta od dudanja.

Odgovarajuće hranjenje i redovno spavanje bebe može preventivno djelovati i smanjiti glad i umor, odnosno indirektno djelovati na smanjenje potrebe za dudanjem. Vrijeme provedeno sa roditeljima i sigurni predmeti u okruženju, koje može istraživati, smanjuju stres, dosadu i potrebu za dudanjem.

Kada se dudanje nastavi, dijete mora biti dovoljno odraslo da razumije zašto nije dobro dudanje prsta. Većina djece u dobu od pet godina je dovoljno odrasla da shvati zadatak i potrebu da odustane od loše navike. Kod malog broja djece u navedenoj starosnoj dobi može doći do pojave frustracija, konfliktnog ponašanja i otpora prilikom odvikavanja od dudanja. Da bi izbjegli navedeno i izazvali pogoršanje stanja potrebno je uraditi nekoliko stvari:

- Pokazati djetetu da ga volite i da želite samo da pomognete;
- Pokazati slike ili u ogledalu uticaj dudanja na zube ili druge zdravstvene probleme;
- Razgovarati o posljedicama koje ostavlja na govor djeteta;
- Objasniti opasnost od bakterija koje se mogu unijeti u organizam putem prljavih prstiju;

- Razgovarati o bolnim komentarima druge djece u vezi dudanja.

Uvođenje nagrada za odustajanje od dudanja je jedna od mjera koje se mogu primijeniti. Tokom prve sedmice od prestanka dudanja, mogu se pokloniti manji pokloni ili odobriti specijalne privilegije. Ako se registruje progres i odustajanje od dudanja, preporučuje se davanje specijalne nagrade ili poklona nakon druge sedmice, te nakon šest sedmica i nakon tri mjeseca.

Da bi povećali šanse za efikasno odustajanje od dudanja od roditelja se očekuje da:

- Budu na raspolaganju djetetu, naročito u prvim danima odvikavanja;
- Pokažu strpljivost i da se fokusiraju da pomognu djetetu;
- Planiraju aktivnosti koje angažuju dječije ruke i skreću pažnju;
- Izbjegavaju situacije koje stimulišu dudanje, kao što su umor, glad, gledanje televizije i konfliktne situacije;
- Ohrabre i nagrade dijete za uspjeh.

LITERATURA

- American Dental Association, Thumb sucking and pacifier use, JADA, Vol. 138., 2007.
- American Dental Association, Duration of Pacifier Use, Thumb Sucking May Affect Dental Arches, JADA, Vol. 133., 2002.
- Lorna S. Benjamin, The Beginning of Thumbsucking. Child Development, Vol. 38., 1967.
- Zickfoose B., Techniques of Oral Myofunctional Therapy, članak, 1989.
- Roe S., Treatment Recommendations for Nonnutritive Sucking Habits, Journal of Practical Hygiene, 1998.
- Van Norman R., Digit Sucking: A Review, Clinical Observations and Treatment Recommendations, The International Journal of Orofacial Myology, 1997.

Internet stranice:

- www.komboose.com
- www.drgreene.com
- www.roda.hr
- www.hddps.hlz.hr
- www.dentalgentlecare.com
- www.steadyhealth.com