

ABY ZDROWY UŚMIECH MIEĆ, TRZEBA TYLKO CHIEĆ!

Pamiętaj!

Gdy pierwszy rok życia przeleci
- na wizytę u dentysty
umawiają się dzieci

Po wieczornym
zębów szczotkowaniu
- zapomnij
o podjadaniu

Myj zęby
pastą z fluorem
- rano i wieczorem

Słodycze zastąp
warzywami pysznymi,
a napoje z cukrem
- wodami mineralnymi

Gdy pierwszy ząbek
dziecko dostało,
od razu szczoteczki
się domagało

Pani w ciąży
u dentysty?
To jest widok
oczywisty!

Kto dziecko
w usta kałuje,
jego smoczek obliżuje
- ten niedobrze postępuje

Rodzicu dziecka
miej to na oku,
3-4 wizyty
u dentysty w roku

Gdy słodycze
zjesz z ochotą,
przepłucz usta
czystą wodą

Poradnik stomatologiczny

Jak dbać o zęby, gdzie je leczyć?

Wydawca:

Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki
Narodowego Funduszu Zdrowia w Szczecinie

Druk:

ZAPOL Sobczyk Sp.j.
al. Piastów 42
71-062 Szczecin
www.zapol.com.pl

W Poradniku wykorzystano materiały publikowane przez Polskie Stowarzyszenie Stomatologii Dziecięcej, za zgodą Stowarzyszenia, za co Wydawca składa serdecznie podziękowania.

Wydanie II
Szczecin 2018

**Najważniejsze zalecenia
w zapobieganiu próchnicy:**

- prawidłowe odżywianie się
- dbałość o higienę jamy ustnej
- stosowanie środków profilaktycznych zawierających fluorki
- regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym

**Najważniejsze zalecenia dietetyczne
dla zdrowia jamy ustnej:**

- wykluczenie lub poważne ograniczenie cukru w pokarmach i napojach
- ograniczenie częstości spożywania posiłków
- zachowanie przerw pomiędzy głównymi posiłkami



Spis treści

Próchnica - najczęstsze schorzenie wieku dziecięcego	2
Zasady żywienia dzieci i młodzieży, a zapobieganie chorobie próchnicowej	5
Zęby mleczne i stałe	10
Higiena jamy ustnej	12
Opieka nad kobietą w ciąży	13
Gwarantowane świadczenia stomatologiczne	16
Opieka stomatologiczna w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)	20
Gabinety ogólnostomatologiczne	21
Zalecenia w skrócie	15

Użyte skróty: GD - Gabinety Dentystyczne; GL - Gabinet Lekarski; GPL - Grupowa Praktyka Lekarska; GS - Gabinet Stomatologiczny; IPL - Indywidualna Praktyka Lekarska; IPS - Indywidualna Praktyka Stomatologiczna; ISPL - Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska; lek. dent. – lekarz dentysta; NPS – Niepubliczna Praktyka Stomatologiczna; NS ZOZ – Niepubliczny Stomatologiczny Zakład Opieki Zdrowotnej; NZOS - Niepubliczny Zakład Opieki Stomatologicznej; NZOZ - Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej; PGS - Prywatny Gabinet Stomatologiczny; PLS - Praktyka Lekarsko-Stomatologiczna; PPL - Prywatna Przychodnia Lekarska; PPS - Prywatna Praktyka Stomatologiczna; PS - Praktyka Stomatologiczna; SG – Specjalistyczne Gabinety; SGLiS - Specjalistyczne Gabinety Lekarskie i Stomatologiczne; SGLS - Specjalistyczne Gabinety Lekarsko-Stomatologiczne; SGSO - Specjalistyczne Gabinety Stomatologiczno-Ortodontyczne; SP - Stomatologia Przychodnia; SPS - Specjalistyczna Przychodnia Stomatologiczna; Sp.K. - Spółka Komandytowa; Sp.St. - Specjalistyczny Stomatologiczny; SPZOZ/SP ZOZ - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej; SZOZ - Stomatologiczny Zakład Opieki Zdrowotnej; WSPL - Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska; ZOZ - Zakład Opieki Stomatologicznej; ZOZ - Zakład Opieki Zdrowotnej; ZS - Zakład Stomatologiczny

Próchnica – najczęstsze schorzenie wieku dziecięcego

Próchnica jest chorobą zębów (zmineralizowanych tkanek zęba: szkliwa i zębiny). Powstaje w wyniku działania kwasów wytwarzanych z cukrów przez obecne w jamie ustnej bakterie (paciorkowce *Streptococcus mutans*). Próchnica jest chorobą zakaźną, przewlekłą. Występuje na całym świecie, u wszystkich osób, bez ograniczenia wieku.

Matka, która ma próchnicę, najpewniej zakazi bakteriami próchnicotwórczymi swoje dziecko. Może do tego dojść podczas karmienia, zabiegów higienicznych i pocałunków. Szczególnie szkodliwy jest zwyczaj obliźwania smoczka lub łyzeczki dziecka. Ważne, aby dziecko miało własną łyżeczkę, a smoczek był myty. Wyleczenie zębów przyszłej matki oraz nienaganna higiena jamy ustnej w czasie ciąży zapobiega wczesnemu zakażeniu dziecka próchnicotwórczymi bakteriami.

Profilaktykę próchnicy u dzieci należy podjąć jak najwcześniej, zaraz po wyrżnięciu się pierwszych zębów, tj. pomiędzy 6. a 12. miesiącem życia dziecka. Jeśli pojawią się oznaki próchnicy, należy jak najszybciej iść do lekarza dentystry, inaczej plamy próchnicowe przekształcą się w ubytki. Brak leczenia prowadzi do chorób miazgi i przedwczesnej utraty zębów.

W świeżo wyrżniętych zębach (mlecznych i stałych) przez kilka lat trwa tzw. „dojrzwianie” szkliwa; zęby pobierają jony wapnia, fosforu i fluoru ze śliny oraz z pożywienia i środków do pielęgnacji jamy ustnej. Mineralizację rozwijających się zębów zaburza cukier, który powoduje, że zęby dziecka stają się bardziej podatne na próchnicę. W okresie rozwoju uzębienia, poczynając od okresu niemowlęcego do około 15. roku życia zęby łatwo ulegają demineralizacji (odwapnieniu).

Pierwszymi objawami próchnicy są małe, białe plamki na szkliwie. Na tym etapie proces chorobowy jest odwracalny pod warunkiem szczotkowania zębów dwa razy dziennie pastą z fluorem. Ważne jest systematyczne kontrolowanie stanu uzębienia przez lekarza dentystry, połączone z oceną higieny jamy ustnej i konsultacją dietetyczną. Próchnicę trzeba leczyć! Im wcześniej, tym lepiej. Jej powikłania wpływają na cały organizm, mogąc się przyczynić do poważnego pogorszenia ogólnego stanu zdrowia.

Szczególną postacią próchnicy jest tzw. próchnica wczesnego dzieciństwa. Występuje ona u dzieci przed 5. rokiem życia. Charakteryzuje się ostrym przebiegiem, prowadzącym w krótkim czasie do zniszczenia i przedwczesnej utraty zębów mlecznych.

Czy wiesz, że...

Na próchnicę zębów choruje:

- 57% trzylatków
- 80% pięcioletków
- 90% siedmiolatek

Statystycznie pięcioletek ma 5 chorych zębów, siedmiolatek – 5,6; dwunastolatek – 3,2; osiemnastolatek – nawet 8 chorych zębów.

Pierwszym objawem wczesnej próchnicy jest pojawienie się białych, kredowych plam na siekaczach górnych, w pobliżu dziąseł. Z czasem kredowe plamy zmieniają kolor i stają się żółte, później brązowe, a w miejscu plam powstają ubytki. Jeśli dziecko nie jest leczone, dochodzi do odłamywania się osłabionych fragmentów koron zębów i konieczności interwencji chirurgicznej.

Dla choroby próchnicowej znaczenie ma nie tylko to, co jemy, ale jak często spożywamy produkty próchnicotwórcze, jaka jest konsystencja spożywanych pokarmów i kiedy je spożywamy. Częste podjadanie słodczy lub popijanie słodkich napojów prowadzi do odwapnienia szkliwa i wystąpienia próchnicy. Mniej szkodliwe jest spożywanie produktów zawierających cukier podczas głównego posiłku, niż pomiędzy posiłkami.

Występowanie próchnicy ma związek ze spożyciem węglowodanów - głównie pokarmów słodzonych. Spożywane w dużej

ilości cukry, mając bezpośredni kontakt z powierzchnią zębów, przyczyniają się do zmiany naturalnej flory bakteryjnej jamy ustnej. W efekcie gwałtownie wzrasta kwasowość płytki nazębnej, obniża się pH i dochodzi do demineralizacji (odwapnienia) szkliwa. Im częściej spożywamy węglowodany, tym dłużej utrzymuje się w jamie ustnej niedobre dla zębów pH - poniżej krytycznego.

- **Sacharoza, czyli tzw. cukier z cukierniczki**, popularny i stosowany na co dzień, to najbardziej próchnicotwórczy cukier w diecie. Sacharoza dobrze rozpuszcza się w wodzie, łatwo przenika do płytki nazębnej i jest przetwarzana na kwasy przez bakterie, które następnie odwapniają szkliwo.
- **Fruktoza, glukoza, laktoza i skrobia** to cukry mniej próchnicotwórcze. Fruktoza znajduje się w miodzie i owocach, glukoza - w owocach i warzywach, laktoza - w mleku, skrobia - w pieczywie, ziemniakach, ryżu.



Pamiętaj, że...

- **Najgroźniejsze dla zębów** są soki owocowe, napoje typu cola, tonik oraz produkty gazowane. Słodzone napoje gazowane i soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe, są przyczyną erozji szkliwa, dlatego bezpośrednio po ich spożyciu należy przepłukać usta czystą wodą. Szczotkować zęby można dopiero po upływie ok. 30 minut.
- **Lepiej jeść słodczyce bezpośrednio po głównym posiłku** (najlepiej raz w tygodniu), niż codziennie je podjadać.
- **Znacznie groźniejsze dla zębów** są produkty zawierające sacharozę (cukier „z cukierniczki”) i skrobię jednocześnie, np. ciastko czy słodka bułka, niż zawierające tylko sacharozę. Czas niezbędny do neutralizacji kwaśnego środowiska przez ślinę po spożyciu produktów skrobiowych z dodatkiem sacharozy, np. słodkiego pieczywa, wynosi do 2 godzin, a po spożyciu sacharozy - około 40 minut.
- **Należy się wystrzegać lepkich słodczych** oraz napojów, które długo zalegają na powierzchni zębów, bowiem sprzyja to utrzymywaniu się kwaśnego odczynu płytki nazębnej i demineralizacji szkliwa.
- **Skutki spożycia słodkich i lepkich produktów mogą być neutralizowane** przez zjedzenie kromki chleba z masłem, kawałka sera lub wypicie szklanki mleka. Najlepiej jednak po zjedzeniu słodkiej przekąski umyć zęby.
- **Demineralizacji szkliwa** sprzyja spożywanie bezpośrednio przed snem pokarmów lub płynów zawierających cukry. W czasie snu zmniejsza się ilość wydzielanej śliny, przez co trudniej jest zneutralizować kwaśny odczyn.
- **Przekąskami między posiłkami głównymi** powinny być świeże warzywa lub naturalny jogurt. Zamiast soków, należy pić niegazowaną wodę. Zalecenia wobec dzieci powinni stosować także rodzice i inne osoby dorosłe z otoczenia dziecka - w trosce o własne zęby, a także jako przykład do naśladowania.
- **Częste podjadanie słodczych i picie słodkich napojów** prowadzi do odwapnienia szkliwa i wystąpienia próchnicy.
- **Dziecku należy zapewniać posiłki, które wymagają dokładnego żucia.** Surowe warzywa nie tylko przyczyniają się do dodatkowego oczyszczania zębów, ale także pozytywnie wpływają na właściwy rozwój jamy ustnej i kształtowanie zgryzu.
- **Podczas snu zmniejsza się wydzielanie śliny**, przez co jej działanie oczyszczające i ochronne jest niewystarczające. Dlatego tak groźne dla zębów dziecka jest zasypianie z butelką, nocne częste dokarmianie lub podjadanie.
- **Najważniejsze zalecenia dietetyczne dla zdrowia jamy ustnej:** wykluczenie lub poważne ograniczenie cukru w pokarmach i napojach, ograniczenie częstości spożywania posiłków, zachowanie przerwy pomiędzy głównymi posiłkami.

Zasady żywienia dzieci i młodzieży, a zapobieganie chorobie próchnicowej*

Właściwie zbilansowana dieta jest warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu, regeneracji tkanek i funkcji układu odporności. Pożywienie powinno dostarczać organizmowi wszystkich składników odżywczych niezbędnych dla utrzymania stanu zdrowia.

Błędy dietetyczne sprzyjające rozwojowi choroby próchnicowej

- zbyt częste karmienie niemowląt
- zbyt częste podawanie dzieciom soków zamiast czystej wody
- 90% rodziców dzieci do 3. roku życia podaje dziecku słodczyce, 49% – kilka razy w tygodniu.

Karmienie naturalne i sztuczne

Karmienie wyłącznie mlekiem kobiecym przez pierwszych sześć miesięcy życia i prawidłowa suplementacja witaminy D zapewniają dostarczenie wszystkich składników niezbędnych dla procesu formowania i mineralizacji zębów.

W drugim półroczu życia dziecka rozpoczyna się wyrzynanie zębów mlecznych. Demineralizacji szkliwa i próchnicy zębów sprzyja nieoczyszczanie powierzchni zębów z resztek pokarmu oraz zbyt częste i nadmiernie długie karmienie dziecka lub karmienie przed snem (również przed drzemką w ciągu dnia) oraz w nocy, kiedy ilość wydzielanej śliny jest mniejsza niż w ciągu dnia. Za nadmiernie długie karmienie piersią uznaje się sytuację, w której dziecko posiadające już zęby, ze względu na możliwość kontaktu z matką, przedłuża ssanie piersi, mimo że jest syte.

Pod koniec pierwszego roku życia dziecko powinno otrzymywać maksymalnie 3 posiłki mleczne. Jako przekąski rekomendowane są warzywa, owoce i chleb.

Po ukończeniu drugiego roku życia korzystne jest spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, unikanie dodatkowych przekąsek i zachowanie co najmniej 2-godzinnych przerw między posiłkami, aby umożliwić ślinie neutralizację kwasów oraz naprawę szkliwa.

Zęby służą do gryzienia

Po ukończeniu 6. miesiąca życia należy wprowadzać pokarmy coraz mniej rozdrobnione i nie podawać pokarmów i płynów przez butelkę ze smoczkiem. Zdolność odgryzania i żucia pokarmów jest jednym z czynników warunkujących prawidłowy wzrost szczęki i żuchwy. Gryzienie twardych, bogatych w błonnik pokarmów sprzyja również wydzielaniu się śliny.



Wskazane jest spożywanie:

1. produktów zawierających błonnik, zwłaszcza twardych, surowych warzyw oraz owoców, a także ziaren zbóż i produktów pełnoziarnistych (bogate źródło potasu, magnezu, seleniu, cynku, witamin z grupy B i witaminy E). Błonnik zwiększa objętość pokarmu, ułatwia usuwanie resztek pokarmowych i toksyn, spowalnia wchłanianie glukozy, przez co zmniejsza jednorazowy wyrzut glukozy.

2. produktów mlecznych (mleko, ser, jogurt naturalny), zwłaszcza twardych serów (żółtych), które zawierają wapń i fosfor niezbędne do remineralizacji, lipidy tworzące na powierzchni zębów powłokę ochronną przed działaniem kwasów oraz stymulujące wydzielanie śliny; spożycie sera powinno kończyć posiłek.

3. produktów bogatych w białko (mięso, drób, ryby, jaja), które są źródłem fosforu, oraz zawierających białka bogate w argininę (np. nasion słonecznika, dyni, kabaczka; orzechy, kokos, fasola, soja, arbusz i tuńczyk), które posiadają zdolność szybkiego podwyższenia pH.

Nie słodzić

Zdrowe są cukry zawarte w surowych owocach i warzywach. Niezdrowy, najbardziej próchnicotwórczy jest dodawany do żywienia cukier stołowy (sacharoza); próchnicotwórcze są także miód, świeże soki owocowe, syropy.

W pierwszych dwóch latach życia dziecka nie zaleca się dodawania cukru do posiłków i przekąsek (również cukrów naturalnych w postaci syropów owocowych lub miodu) oraz soli. Czekolada obniża pH do poziomu krytycznego dla szkliwa. Jeszcze gorsze jest połączenie czekolady z rodzynkami i owocami. Szkodliwe dla zębów są słodkie pokarmy o lepkiej konsystencji powodującej przedłużony kontakt z po-

wierzchnią zęba, oraz lizaki i cukierki do ssania. Gorzka czekolada jest mniej próchnicotwórcza niż mleczna, bo zawiera mniej cukru.

Unikanie produktów kwaśnych, napojów słodzonych i gazowanych

Częste spożywanie napojów słodzonych i gazowanych ma szczególnie niekorzystny wpływ na stan uzębienia. W szklance takiego napoju jest 3-5 łyżeczek cukru. Napoje gazowane zawierają kwasy, które przyczyniają się do erozji szkliwa: głównie kwas cytrynowy, jabłkowy, węglowy, ortofosforowy oraz jako antyutleniacz – kwas askorbinowy. Demineralizacja szkliwa rozpoczyna się przy pH płytki nazębnej niższej niż 5,5 (słodzone napoje gazowane pH = 2,6-3; sok z cytryny 2,7-3; soki owocowe i napoje izotoniczne 3-3,7; wody smakowe 3,3; soki warzywne 4-4,2; gazowana woda mineralna 5,5). Im niższe pH, tym gorzej dla zębów. Erozja szkliwa ma miejsce przy pH mniejszym niż 4,5. Napoje pożądane to woda niegazowana (pH ~ 7,0) oraz świeże mleko (pH 6,6-6,8).

Należy pić wodę i ograniczać spożycie soków owocowych

- Dla dzieci po ukończeniu 6. miesiąca życia i młodzieży najlepszym płynem zaspokajającym pragnienie jest woda – niskozmianizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa.
- Spożywanie soków owocowych i napojów słodzonych sprzyja próchnicy.
- Soki mogą być wprowadzane do diety niemowląt karmionych piersią nie wcześniej niż w 7. miesiącu życia, a u dzieci karmionych sztucznie - po ukończeniu 4. m.ż.
- Soki należy podawać łyżeczką. Nie należy ich podawać przed snem i w nocy. Dzienna dawka soków nie powinna przekraczać 150 ml; preferuje się większy udział świeżych owoców.

- Dzieci w wieku od 1. do 6. lat powinny pić nie więcej niż 200 ml soku dziennie, a w wieku od 7 do 18 lat – 240-360 ml. Lepiej jest jeść świeże owoce, niż pić soki.
- Między posiłkami należy unikać picia soków i spożywania kwaśnych warzyw i owoców, np. owoców cytrusowych, kiszonych ogórków. Mogą one być spożywane wyłącznie w czasie głównych posiłków. Spożywanie napojów słodzonych, również owocowych, jest niekorzystne (stuprocentowy sok owocowy zawiera głównie naturalną fruktozę i glukozę, natomiast słodzone napoje – sacharozę i syrop kukurydziany).
- Należy wprowadzać do diety substytut cukru – ksylitol.

W schemacie żywienia należy wziąć pod uwagę: skład (zawartość cukru i kwasów), częstość spożywania pokarmów i ich konsystencję (twardość, kleistość) oraz kolejność spożywania pokarmów o wysokiej i niskiej kariogenności (próchnicotwórczości).

Przykłady produktów pożądanych w jadłospisie:

- nabiał: mleko, jogurt naturalny, biały ser, twarde ser (żółty), jajka (twarde sery i jajka należy spożywać zgodnie z zaleceniami dietetycznymi w ograniczonych ilościach);
- owoce (np. jabłka, truskawki) i surowe warzywa;
- ryby i chude mięso;
- ciemne pieczywo;
- orzechy i ziarna;
- hummus;
- gorzka czekolada w niewielkiej ilości;
- bezcukrowe gumy do żucia (zwłaszcza z ksylitolem);
- woda mineralna niegazowana, kakao naturalne, herbata (inna niż owocowa) i kawa bez cukru; ksylitol;

Przykładowe produkty niepożądane w jadłospisie:

- napoje słodzone (również herbata, napoje gazowane, napoje owocowe, energetyczne);
- produkty kleiste i retencyjne, np. rodzynki, musli zawierające płatki zbożowe, rodzynki, orzechy, suszone owoce i cukier; słodkie sucharki, chipsy, słone paluszki, frytki;
- miód i produkty z dodatkiem miodu;
- słodycze, np. cukierki, karmelki, lizaki, żelki z cukrem, słodzone gumy do żucia, ciastka, ciasta, batony, gumy rozpuszczalne;
- pokarmy kwaśne, np. owoce cytrusowe, cytryna, pikle, sosy; produkty słodzone i kwaśne, także mleczne, np. lody, koktajle mleczne, jogurty owocowe, dżemy.

UWAGA!

Po spożyciu produktów, które nie są w jadłospisie pożądane, należy przepłukać usta czystą wodą. Po wypiciu napojów owocowych, w tym cytrusowych, gazowanych oraz jogurtów zęby można myć dopiero po upływie 30 minut.



Dobre nawyki dietetyczne (chroniące przed próchnicą) dla dzieci

0-12 miesiąc życia

- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne stosowane tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- przed snem, drzemką lub w trakcie snu - tylko woda,
- niezanurzanie smoczka w słodkiej substancji,
- wprowadzanie karmienia z kubka po 6. miesiącu życia,
- odstawianie karmienia z butelki w 12.-18. miesiącu,
- unikanie stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”,
- unikanie podawania próchnicotwórczych przekąsek między posiłkami,
- wprowadzanie odpowiednich niepróchnicotwórczych przekąsek.



13-24 miesiąc życia

- ograniczanie częstości i czasu karmienia piersią, niekarmienie przed snem i w nocy,
- butelka z pokarmem lub karmienie naturalne tylko w porach karmienia (nie jako uspokajanie),
- odstawianie karmienia z butelki po 12. miesiącu życia,
- niezanurzanie smoczka w słodkiej substancji,
- w nocy i przed snem – niepodawanie napojów innych niż woda,
- wody smakowe, słodzone płyny, napoje gazowane - niewskazane,
- nieprzekraczanie zalecanej ilości soków owocowych i podawanie ich dziecku w czasie posiłku,
- podawanie napojów w kubku (unikanie stałego stosowania kubka z „dzióbkiem”),
- wprowadzanie pokarmów coraz mniej rozdrobnionych, unikanie pokarmów kleistych i retencyjnych,
- preferowanie spożywania przez dziecko chrupiących, surowych owoców i warzyw, przestrzeganie zaleceń dotyczących liczby posiłków,
- regularnie i zgodne z zasadami wykonywanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej.

po ukończeniu 2. roku życia

- spożywanie posiłków o regularnych porach dnia, unikanie przekąsek i zachowanie odpowiednich długości przerw między posiłkami,
- ograniczanie spożywania wysokoprzetworzonych pokarmów wywołujących próchnicę na korzyść mniej kariogennych, niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste),
- promowanie pokarmów o konsystencji twardej, unikanie potraw papkowatych i kleistych,
- podawanie pokarmów zawierających cu-

- pier i kwasy w czasie głównych posiłków,
- kończenie posiłków spożyciem pokarmu obojętnego dla tkanek zęba, najlepiej sera twardego (żółtego),
- eliminowanie z diety napojów gazowanych i słodzonych,
- ograniczanie spożycia soków owocowych na korzyść owoców; picie mleka i wody niegazowanej,
- spożywanie słodczy i słodkich napojów podczas „specjalnych okazji”; nieprzetrzywanie pokarmów/ płynów próchnicotwórczych w jamie ustnej; picie napojów słodzonych przez słomkę,
- stosowanie substytutów cukru, zwłaszcza ksylitolu,
- po ukończeniu 4. roku życia korzystne jest żucie bezcukrowej gumy przez krótki czas po posiłku.

Niezbędne w zapobieganiu chorobie próchnicowej są także: regularne i zgodne z zasadami wykonywanie zabiegów higienicznych w jamie ustnej oraz regularne wizyty u dentysty połączone z wykonywaniem zabiegów profilaktycznych (pierwsza wizyta dziecka powinna mieć miejsce między 6. a 12. miesiącem życia).



*Polscy eksperci będący autorami zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej:

- Dorota Olczak-Kowalczyk – Zakład Stomatologii Dziecięcej, Warszawski Uniwersytet Medyczny; konsultant krajowy w dziedzinie stomatologii dziecięcej; Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy (ACFF), Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej (PTSD),
- Teresa Jackowska – Klinika Pediatrii, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego, Warszawa; konsultant krajowy w dziedzinie pediatrii,
- Mieczysława Czerwionka-Szaflarska – Katedra i Klinika Pediatrii, Alergologii i Gastroenterologii, Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera, Bydgoszcz; konsultant krajowy w dziedzinie gastroenterologii dziecięcej,
- Janusz Książek – Klinika Pediatrii, Żywienia i Chorób Metabolicznych, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa; prezes Polskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego Dzieci,
- Dorota Szostak-Węgiełek – Zakład Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny,
- Urszula Kaczmarek – Katedra i Zakład Stomatologii Zachowawczej, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich, Wrocław; Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy (ACFF), Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej (PTSD).

Zęby mleczne i stałe

Na uzębienie mleczne składa się 20 zębów. Wyrzynanie się zębów mlecznych następuje najczęściej około 6 miesiąca życia.

Opóźnione ząbkowanie może być skutkiem np. wcześniactwa i niskiej masy urodzeniowej, a także zaburzeń ogólnoustrojowych. Jeżeli do 18 miesiąca życia nie wyrznie się pierwszy ząb, należy skonsultować się ze stomatologiem i pediatrą.

Ząbkowaniu może towarzyszyć szereg objawów powodujących dyskomfort, takich jak zaczerwienienie, obrzęk dziąseł, ślinienie się, ssanie palca oraz wkładanie do jamy ustnej i nagryzanie różnych przedmiotów, drażliwość, niepokój, zaburzenia snu, łaknienia czy nieznacznie podwyższona temperatura. Pojawienie się objawów ogólnoustrojowych wymaga czasem konsultacji lekarza.

Rola zębów mlecznych jest szczególna, dlatego nie powinny być traktowane lekceważąco, jako „przejściowe”. Umożliwiają one prawidłowe odżywianie się dziecka, wpływają na rozwój mowy, zapewniają dobre samopoczucie, estetyczny wygląd, a przede wszystkim - w ich miejsce będą się wyrzynać zęby stałe.

Właściwie zadbane zęby mleczne wypadają fizjologicznie w 7. roku życia (siekiacze) oraz między 9-12. r.ż. (kły i trzonowce). W miejsce zębów mlecznych pojawiają się zęby stałe. Mieszane uzębienie, czyli jednoczesna obecność w jamie ustnej zębów mlecznych i stałych, trwa od 5-6. do 11-12. roku życia, czyli około 5-6 lat.

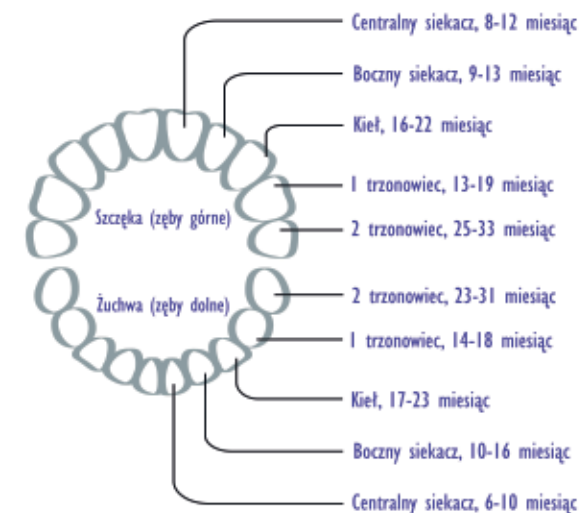
Nieleczone zęby mleczne spowodują, że bakterie z ubytków próchnicowych przeniosą się na świeżo wyrżnięte, zdrowe zęby stałe. Próchnica zębów mlecznych jest również jedną z przyczyn wad zgryzu!

Uzębienie stałe składa się z 32 zębów. Wyrzynanie się stałych zębów rozpoczyna się między 5. a 7. rokiem życia i trwa do 13-14. roku życia.

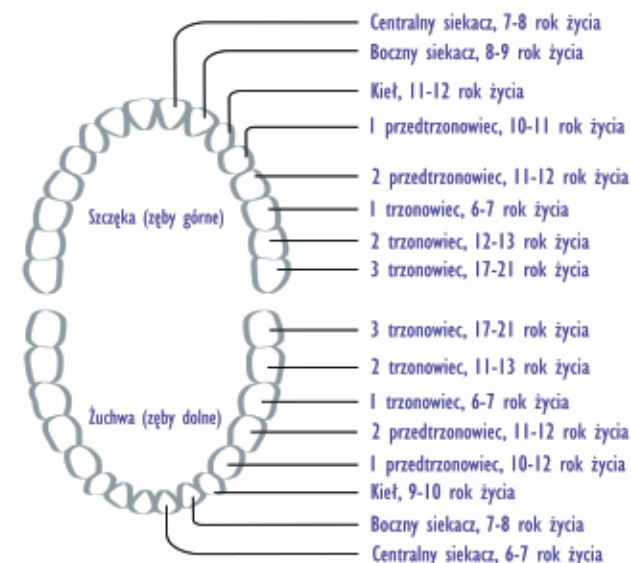
Pierwszy ząb stały trzonowy, tzw. „szóstka”, wyrzyna się około 6. roku życia i nie poprzedza go wypadnięcie zęba mlecznego. „Szóstka” jest wrażliwa na działanie czynników próchnicotwórczych i powinna być, tuż po wyrżnięciu się, objęta działaniami profilaktycznymi. Zalecane jest jej perfekcyjne oczyszczanie pastą z fluorem, lakowanie bruzd (jeżeli są do tego wskazania) i lakierowanie preparatem fluorkowym.



WYRZYNANIE SIĘ ZĘBÓW MLECZNYCH - TERMINY:



WYRZYNANIE SIĘ ZĘBÓW STAŁYCH - TERMINY:



Higiena jamy ustnej

Techniki szczotkowania zębów

Metoda kółczkowa (okrężna) szczotkowania zębów zalecana jest od wyrżnięcia się pierwszych zębów mlecznych do 5. roku życia. Przy lekko rozchylonych ustach włosie szczotki ustawia się prostopadle do długiej osi zębów, a następnie wykonuje ruchy okrężne, oczyszczając powierzchnie policzkowe i wargowe zębów. Natomiast na powierzchniach żujących zębów wykonuje się poziome ruchy szorowania. Ze względu na łatwy sposób wykonywania, metoda zalecana jest głównie dla uzębienia mlecznego oraz u dzieci specjalnej troski.

Metoda obrotowo-wymiatająca (roll) skuteczniej oczyszcza powierzchnie żujące zębów trzonowych z głębokimi bruzdami, usuwa zalegające resztki pokarmowe między zębami i tworzącą się blisko dziąsła płytkę bakteryjną. Włosie szczotki należy skierować dodziąsłowo pod kątem 45° do powierzchni zęba i wykonywać ruchy obrotowo-wymiatające od dziąsła w kierunku powierzchni żującej, a w zębach przednich - w kierunku brzegu siecznego. Natomiast powierzchnie żujące oczyszczane są ruchami poziomymi (szorowania), przez ustawienie szczotki prostopadle do powierzchni zębów.

Uwaga! Zęby dzieci do 7-8 roku życia, czyli do momentu uzyskania przez dziecko odpowiednich zdolności manualnych, powinni szczotkować rodzice!

Dokładniejsze czyszczenie przestrzeni pomiędzy zębami

Do dokładniejszego czyszczenia przestrzeni pomiędzy zębami używane są nici, taśmy lub szczoteczki międzyzębowe. Skutecznie oczyszczają one z płytki bakteryjnej i resztek pokarmowych te miejsca, do których nie sięga włosie szczoteczki, a gdzie zazwyczaj rozwija się próchnica i zapalenie dziąseł.

Do oczyszczania powierzchni między zębami służą nici dentystyczne (woskowane lub niewoskowane); mogą one dostarczać substancji o działaniu przeciwróchnicowym (fluor, czy ksylitol) lub antybakteryjnym (np. chlorheksydyna). Nici z politetrafluoroetyleny (PTFE) są bardziej miękkie niż tradycyjna nić nylonowa, stąd łatwiej nimi przesuwac między zębami. Nici lub taśmy dentystyczne mogą stosować dzieci w chwili uzyskania odpowiednich zdolności manualnych, od 8-10. roku życia. U młodszych dzieci zabiegi czyszczące z ich użyciem wykonują rodzice. Szczególnie dokładnie należy nitkować powierzchnie międzyzębowe stałych trzonowców.

Osobom ze stałym aparatem ortodontycznym zaleca się nici ze sztywnym końcem, który łatwiej jest wprowadzać w trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe.

Do oczyszczania języka służą szczotki i skrobaczki. Na języku gromadzą się resztki pokarmowe, które są podłożem dla rozwoju bakterii i źródłem nieprzyjemnego zapachu. Specjalne szczotki mają krótkie, miękkie włosie i okrągły kształt, co zapobiega powstawaniu odruchu wymiotnego. Wypustki do oczyszczania języka, na odwrocie główki, posiada większość manualnych szczoteczek. Skrobaczką oczyszcza się nasadę i boczne strony języka, przesuwając ją od tyłu do przodu języka. Po każdym ruchu należy optukać skrobaczkę pod zimną bieżącą wodą. Wskazane jest czyszczenia języka po nocy i przed pójściem spać.

Irygatory stomatologiczne są polecane dla dzieci niepełnosprawnych lub u których w danym okresie nie można stosować szczotek do zębów, ze względu na ryzyko zwiększonego krwawienia z dziąseł. Ich działanie polega na oczyszczaniu zębów, przestrzeni międzyzębowych

i masowaniu dziąseł sprężonym strumieniem wody, która może zawierać substancje przeciwróchnicowe lub przeciwzapalne.

Płukanki zawierające środki zapobiegające próchnicy są uzupełnieniem zabiegów higienicznych dla dzieci powyżej 6. roku życia. Zawierają one fluorki lub/i środki antyseptyczne.



Opieka nad kobietą w ciąży

Bezpłatna opieka zdrowotna

W okresie ciąży, podczas porodu i w połogu każda kobieta, także nieubezpieczona, zamieszkująca na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej i posiadająca obywatelstwo polskie, ma zagwarantowaną bezpłatną opiekę zdrowotną we wszystkich rodzajach i zakresach świadczeń. Opiekę zdrowotną otrzymuje na zasadach ogólnych, jak osoba ubezpieczona.

Dzieci do ukończenia 18. roku życia, posiadające obywatelstwo polskie i miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, również mają zagwarantowany dostęp do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych. Dotyczy to również sytuacji, gdy nie zostały zgłoszone do ubezpieczenia jako członkowie rodziny osoby ubezpieczonej lub nie podlegają obowiązkowi ubezpieczenia zdrowotnego z innego tytułu. Wszystkie świadczenia opieki zdrowotnej finansowane ze środków publicznych, udzielane osobom nieubezpieczonym, ale do nich uprawnionym, opłaca NFZ z dotacji pochodzącej z budżetu państwa.

Ilości pasty do zębów nakładanej na szczoteczkę

Wiek dziecka	Zawartość fluoru w paście do zębów	Ilość pasty nakładanej na szczoteczkę
6-36 miesięcy	1000 ppm F	niewielka, śladowa
3-6 lat	1000 ppm F	wielkości ziarna grochu
od 6 lat	1000 ppm F	pasek długości 1-2 cm

Świadczenia poza kolejnością

Każda kobieta w ciąży ma prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej (oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach). Oznacza to, że: świadczenia ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i świadczenia szpitalne powinny być jej udzielone w dniu zgłoszenia; jeżeli nie jest to możliwe, świadczenie powinno być udzielone w innym terminie, poza kolejnością wynikającą z prowadzonej listy oczekujących; w przypadku świadczeń ambulatoryjnej opieki zdrowotnej, świadczenie powinno zostać udzielone nie później niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

Dokumentem potwierdzającym powyższe uprawnienia jest zaświadczenie od lekarza potwierdzające ciążę wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość pacjentki. Uprawnienie zostało nadane w ustawie o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” z dniem 1 stycznia 2017 roku.

Higiena jamy ustnej w okresie ciąży

Szczotkowanie zębów pastą z fluorem 2x dziennie; zaleca się szczotkowanie zębów po każdym posiłku; szczoteczka do zębów powinna być wykonana z syntetycznych (nylonowych), miękkich, gęsto ułożonych włókien; szczoteczkę należy wymieniać na nową co 6-8 tygodni; szczotkowanie zębów jest podstawową metodą usuwania płytki nazębnej z powierzchni zębów.

W razie nudności, wymiotów, refluksu żołądkowo-przełykowego zaleca się płukanie jamy ustnej wodą lub roztworem sody oczyszczonej (łyżeczka do herbaty na szklankę przygotowanej, schłodzonej wody); wskazane jest odroczenie mycia zębów o około pół godziny, aby zminimalizować ryzyko erozji szklivi.

Nici dentystyczne i szczoteczki międzyzębowe służą do codziennego czyszczenia powierzchni stycznych; za każdym razem należy wprowadzać czysty, nieużywany jeszcze fragment nici; szczoteczka powinna być wymieniana co 2- 4 tygodnie.

Oczyszczanie powierzchni grzbietowej języka za pomocą skrobaczek oraz specjalnych szczoteczek powinno się stosować codziennie, ponieważ gromadzący się na języku nalot zawiera drobnoustroje.

Irygator wodny służy do przepłukiwania przestrzeni międzyzębowych oraz kieszonek dziąsłowych; urządzenie nie zastępuje codziennego czyszczenia zębów pastą z fluorem oraz stosowania nici i szczoteczek międzyzębowych.

Wskazane jest stosowanie preparatów o działaniu mineralizującym (fluor) i przeciwbakteryjnym (chlorheksydyna) celem ochrony zębów matki i zmniejszenia liczby bakterii próchnicowych w jej jamie ustnej.

Usunięcie aktywnych ognisk próchnicowych w jamie ustnej; najkorzystniejszy dla leczenia zębów jest okres między 14-20. tygodniem ciąży.

Obowiązkowe są dwie wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym: pierwsza w 3-4., druga w 8. miesiącu ciąży; kolejne wizyty powinny się odbyć po porodzie - w półrocznych odstępach czasu, począwszy od 6. miesiąca życia i trwać aż do ukończenia przez dziecko 4. roku życia.

Zalecenia dietetyczne dla kobiet w ciąży

Zawiązki zębów dziecka zaczynają się kształtować już w okresie płodowym, około 4-6 tygodnia ciąży, dlatego dieta przyszłej mamy powinna zawierać witaminy A, D i C oraz wapń, fosfor, żelazo i fluor.

Witaminy, wapń, fosfor, żelazo i fluor mają wpływ na formowanie się i mineralizację zębów, a także warunkują ich prawidłową budowę (odporność tkanek zęba). Kobieta powinna spożywać 5 różnorodnych posiłków dziennie, a w nich: pełnoziarniste produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, warzywa i owoce, ryby, mięso, jajka, nasiona roślin strączkowych.

Receptory smakowe dziecka zaczynają się rozwijać w 4. miesiącu życia płodowego. Nadmierne spożywanie przez kobietę w ciąży słodczy przyczynia się do wykształcenia podobnych upodobań smakowych u dziecka.

Stosowanie w okresie ciąży zbilansowanej diety, z ograniczeniem spożycia cukrów prostych, może się przyczynić do mniejszej podatności zębów dziecka na próchnicę.

- **Pani w ciąży u dentysty? To jest widok oczywisty!**
Przyszła mama powinna dbać o higienę jamy ustnej, prawidłowo się odżywiać i wyleczyć wszystkie zęby, aby po urodzeniu dziecka nie zakazić go chorobą próchnicową. Optymalnym okresem, w którym należy przeprowadzać zabiegi stomatologiczne, jest drugi trymestr (14.-20. tydzień ciąży). Obowiązkowe są dwie wizyty u dentysty: w 3-4 oraz w 8. miesiącu ciąży.
- **Gdy pierwszy ząbek dziecko dostało, od razu szczoteczki się domagało!**
Pielęgnację jamy ustnej dziecka należy rozpocząć w pierwszych miesiącach życia od delikatnego przemywania dziąseł. Można do tego użyć kawałka gazy zwilżonej czystą wodą lub nawiniętej na palec mikrofibry. Od chwili wyrżnięcia się pierwszego zęba mlecznego, do oczyszczania zębów należy stosować miękką szczoteczkę z tworzywa sztucznego.
- **Kto dziecko w usta całuje, jego smoczek oblizuje, ten niedobrze postępuje.**
Próchnica może pojawić się już w 6. miesiącu życia dziecka, wkrótce po wyrżnięciu się pierwszych mlecznych zębów. Źródłem zakażenia niemowlęcia bakteriami próchnicotwórczymi są osoby z najbliższego otoczenia, które mają próchnicę zębów, np. matka dziecka. Choroba przenosi się przez oblizywanie smoczka lub łyżeczki dziecka, całowanie go w usta.
- **Gdy pierwszy rok życia przeleci – na wizytę u dentysty umawiają się dzieci.**
Na pierwszą wizytę u dentysty należy się zgłosić między 6. a 12. miesiącem życia dziecka (po wyrżnięciu się pierwszych zębów mlecznych). Niedopuszczalne jest odwołanie wizyty do czasu wystąpienia dolegliwości bólowych, gdyż może to doprowadzić do fobii dentystycznej (strachu przed dentystą).
- **Po wieczornym zębów szczotkowaniu - zapomnij o podjadaniu.**
Wieczorne szczotkowanie zębów powinno się odbyć tuż przed snem. Po wymyciu zębów nie wolno nic jeść, ani pić - poza czystą wodą.
- **Myj zęby pastą z fluorem - rano i wieczorem.**
Najważniejsze w zapobieganiu próchnicy jest mycie zębów pastą z fluorem przynajmniej 2 razy dziennie. Zęby należy szczotkować po ok. 2-3 minuty. Po oczyszczeniu zębów nie trzeba jamy ustnej płukać wodą, tylko pastę po prostu wypluć. U dziecka, które nie umie jeszcze wypluć, pastę po szczotkowaniu można usunąć gazikiem.
- **Rodzicu dziecka miej to na oku, 3 - 4 wizyty u dentysty w roku.**
Zęby dziecka powinny być badane przez lekarza dentystę 3-4 razy w roku. Pozwala to na wczesne wykrycie zmian próchnicowych, jeszcze na etapie białych plam, które w wielu przypadkach można wyleczyć bez zastosowania wiertła. Próchnica z nieleczonych zębów mlecznych przenosi się na wyrzynające zdrowe zęby stałe.
- **Słodczy zastąp warzywami pysznymi, a napoje z cukrem - wodami mineralnymi.**
Podjadanie słodczy lub popijanie słodkich napojów między posiłkami prowadzi do odwapnienia szklivi i wystąpienia próchnicy. Dlatego lepiej podawać dziecku słodczy bezpośrednio po głównym posiłku (najlepiej raz w tygodniu). Między posiłkami przekąskami powinny być świeże warzywa, a pragnienie należy gasić czystą wodą!
- **Gdy słodczy zjesz z ochotą, przepłucz usta czystą wodą.**
Skutki spożycia słodkich i lepkich produktów mogą być neutralizowane przez zjedzenie kromki chleba z masłem, kawałka sera lub wypicie szklanki mleka. Najlepiej jednak po zjedzeniu słodczy wyszczotkować zęby, a jeśli nie jest to możliwe – przepłukać je czystą wodą. Bezpośrednio po wypiciu soku, zjedzeniu owoców, w tym cytrusowych lub jogurtu, nie powinno się szczotkować zębów, tylko przepłukać usta czystą wodą.

Gwarantowane świadczenia stomatologiczne

Pacjent ma prawo wyboru gabinetu stomatologicznego, w którym udzielane są świadczenia na podstawie umowy z NFZ. Wizyta u stomatologa, w tym także specjalisty w określonej dziedzinie stomatologii, nie wymaga skierowania. Pacjenci przysługują bezpłatnie gwarantowane świadczenia stomatologiczne z użyciem gwarantowanych materiałów stomatologicznych. Ich wykaz określa Minister Zdrowia w drodze rozporządzenia*. Przepisy stanowią, że pacjentowi, który zgłasza się z bólem, świadczenie gwarantowane udzielone jest w dniu zgłoszenia.

Gwarantowane świadczenia stomatologiczne w ramach umowy z NFZ udzielane są w gabinetach oznakowanych logiem Funduszu. W województwie zachodniopomorskim jest 347 gabinetów, w których udzielane są świadczenia ogólnostomatologiczne (w samym Szczecinie – 83); w ponad 90 gabinetach województwa odbywa się leczenie stomatologiczne specjalistyczne.

Wykaz wszystkich podmiotów, na bieżąco aktualizowany, znajduje się na stronie internetowej ZOW NFZ w zakładce Dla pacjenta/ Leczenie.

Gabinety stomatologiczne udzielają świadczeń w dni powszednie, zgodnie z harmonogramem pracy. W godzinach wieczornych i nocnych, od 19.00 do 7.00 rano oraz całodobowo - w dni wolne od pracy udzielana jest tylko pomoc doraźna, np. w przypadku gwałtownego, niedającego się uśmierzyć bólu zęba. W naszym województwie ten zakres świadczeń realizuje Przychodnia Portowa przy ulicy Energetyków 2 w Szczecinie.

Wybrane gwarantowane świadczenia stomatologiczne przysługujące wszystkim pacjentom:

- badanie lekarskie stomatologiczne z instruktorem higieny jamy ustnej jeden raz w roku kalendarzowym;
- badanie lekarskie kontrolne do 3 razy w roku kalendarzowym;
- usunięcie złogów nazębnych (osadów i kamienia) - jeden raz w roku kalendarzowym;
- konsultacja specjalistyczna wraz z oceną i wskazaniami diagnostyczno-terapeutycznymi dla lekarza prowadzącego;
- zdjęcie zębów wewnątrzustne, do dwóch zdjęć w roku kalendarzowym - w powiązaniu z gwarantowanym świadczeniem stomatologicznym
- znieczulenie miejscowe powierzchniowe lub nasiętkowe - w powiązaniu z gwarantowanym świadczeniem stomatologicznym;
- znieczulenie przewodowe wewnątrzustne - w powiązaniu z gwarantowanym świadczeniem stomatologicznym;
- leczenie próchnicy powierzchniowej – świadczenie obejmuje również leczenie próchnicy początkowej;
- badanie żywotności zęba- z objęciem badaniem 3 zębów sąsiednich lub przeciwstawnych;
- leczenie zmian w błonie śluzowej jamy ustnej;
- płukanie kieszonki dziąsłowej i aplikacja leku;
- kiretaż zwykły (zamknięty) (oczyszczaniu kieszonek przyzębnych z kamienia nazębnego);
- opatrunek leczniczy w zębie stałym;
- całkowite opracowanie i odbudowa ubytku zęba na 1 powierzchni, 2 powierzchniach;

- całkowite opracowanie i odbudowa rozległego ubytku na 2 powierzchniach, 3 powierzchniach;
- leczenie kanałowe (endodontyczne) zębów od trójki do trójki, z wypełnieniem I zakażonego kanału;
- wypełnienie kanału zębów od trójki do trójki;
- usunięcie zęba jedno - i wielokorzeniowego;
- chirurgiczne usunięcie zęba;
- założenie opatrunku chirurgicznego;
- tymczasowe zaopatrzenie złamanej szczęki lub szczęk;
- repozycja i unieruchomienie zuchwy.

Wybrane świadczenia protetyczne:

- uzupełnienie braków zębowych przy pomocy ruchomej protezy częściowej - jeden raz na 5 lat w przypadku braku 5 zębów i powyżej w łuku zębowym;
- zaopatrzenie bezzębnej szczęki protezą całkowitą w szczęce lub zuchwie łącznie z pobraniem wycisku - jeden raz na 5 lat;
- odtworzenie funkcji żucia przez naprawę protez ruchomych w większym zakresie z wyciskiem - jeden raz na 2 lata oraz całkowite podścielenie protezy w sposób pośredni - 1 raz na 2 lata.

Dodatkowe (poza tymi, które przysługują wszystkim ubezpieczonym), wybrane świadczenia dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia:

- wizyta adaptacyjna – dotyczy pierwszej wizyty małych dzieci do ukończenia 6 roku życia;
- impregnacja zębiny zębów mlecznych;
- wypełnienie ubytku korony zęba mlecznego;
- opatrunek leczniczy w zębie mlecznym lub stałym;
- lakierowanie wszystkich zębów stałych nie

- częściej niż 1 raz na kwartał;
- całkowite opracowanie i odbudowa zniszczonego kąta w zębach siecznych stałych;
- kosmetyczne pokrycie niedorozwoju szkliwa w zębach stałych siecznych i kłach;
- usunięcie złogów nazębnych – nie częściej niż jeden raz na 6 miesięcy w obrębie całego uzębienia;
- leczenie endodontyczne (kanałowe) zęba z wypełnieniem 2 kanałów i 3 kanałów;
- leczenie kanałowe zębów z zakażonymi kanałami z wypełnieniem 1 kanału i 2 kanałów;
- zabezpieczenie profilaktyczne bruzd lakiem szczelinowym - dotyczy bruzd pierwszych trzonowców stałych i jest udzielane 1 raz do ukończenia 8. roku życia oraz bruzd drugich trzonowców stałych i jest udzielane 1 raz do ukończenia 14. roku życia (od 1 stycznia 2018);
- badanie lekarskie stomatologiczne i kontrolne po urazie zęba - jednorazowe, w połączeniu ze świadczeniami stomatologicznymi związanymi z udzieleniem pomocy medycznej pourazowej, oraz badanie lekarskie kontrolne związane z urazem zęba, wykonywane do 3 razy w ciągu pierwszych 6 miesięcy od urazu (obowiązuje od 1 stycznia 2018);
- leczenie endodontyczne zęba z nieufornym korzeniem z zastosowaniem materiału typu MTA (MTA-materiał cementowy do wypełniania i odbudowy kanałów korzeniowych): 1 kanału, 2 kanałów, 3 kanałów (obowiązuje od 1 stycznia 2018);
- zdjęcie pantomograficzne z opisem; świadczenie udzielane dzieciom i młodzieży od 5-18 roku życia, 1 raz na 3 lata, w uzasadnionych medycznie przypadkach (obowiązuje od 1 stycznia 2018).

Dodatkowe (poza tymi, które przysługują wszystkim ubezpieczonym), świadczenia dla kobiet w ciąży i połogu (do 42 dnia po porodzie):

- leczenie endodontyczne (kanałowe) zęba z wypełnieniem 2 kanałów i 3 kanałów;
- leczenie kanałowe zęba z zakażonymi kanałami z wypełnieniem 1 i 2 kanałów zęba;
- usunięcie zębów nazębnych - nie częściej niż jeden raz na 6 miesięcy w obrębie całego uzębienia;
- badanie kontrolne nie częściej niż raz na kwartał.

Wybrane profilaktyczne świadczenia stomatologiczne dla dzieci i młodzieży do ukończenia 19. roku życia:

- 6. miesiąc życia: wizyta kontrolna z instruktażem mamy w zakresie higieny jamy ustnej; badanie stomatologiczne dotyczące początku ząbkowania i stanu jamy ustnej dziecka;
- 9. miesiąc życia: ocena stanu uzębienia mlecznego z instruktażem mamy w zakresie higieny jamy ustnej; profilaktyka fluorkowa przy braku przeciwwskazań;
- 12. miesiąc życia: wizyta adaptacyjna z oceną stanu uzębienia mlecznego; kontrola higieny jamy ustnej; profilaktyka fluorkowa przy braku przeciwwskazań;
- 2., 4., 5., 6. rok życia: wizyta adaptacyjna (w 2., 4., 5., r. ż, jeśli nie wykorzystano świadczenia wcześniej), kontrola higieny jamy ustnej wraz z instruktażem higieny jamy ustnej; ocena stanu uzębienia za pomocą wskaźnika intensywności próchnicy PUW (PUW-suma zębów z próchnicą, usuniętych z powodu próchnicy, wypełnionych z powodu próchnicy); ocena stanu morfologicznego, funkcji żucia i wyrzynania zębów; zastoso-

wanie działań zapobiegającym wadom zgryzu- profilaktyka ortodontyczna; profilaktyka profesjonalna próchnicy, w tym profilaktyka fluorkowa przy braku przeciwwskazań;

- 7., 10., 12., 13., 16. rok życia: ocena stanu uzębienia za pomocą wskaźnika PUW; kwalifikacja do szczególnej opieki stomatologicznej w zakresie podstawowego lub specjalistycznego leczenia stomatologicznego; wykrywanie nieprawidłowości (wad) zgryzu, profesjonalna profilaktyka fluorkowa;
- 19. rok życia: ocena stanu uzębienia za pomocą wskaźnika PUW; ocena stanu zdrowia jamy ustnej z uwzględnieniem stanu uzębienia przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej, wykrywanie nieprawidłowości (wad) zgryzu.

Osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym i znacznym

- Osobom niepełnosprawnym do ukończenia 16. roku życia oraz osobom niepełnosprawnym w stopniu umiarkowanym i znacznym od ukończenia 16. do ukończenia 18. roku życia, jeżeli wynika to ze wskazań medycznych, przysługują kompozytowe materiały światłoutwardzalne do wypełnień oraz znieczulenie ogólne przy wykonywaniu świadczeń gwarantowanych, z wyłączeniem procedury wizyty niepowiązanej z innymi



świadczeniami gwarantowanymi (pierwszej wizyty dzieci do ukończenia 6. roku życia).

- Osobom niepełnosprawnym w stopniu umiarkowanym i znacznym, które ukończyły 18. rok życia, jeżeli wynika to ze wskazań medycznych, przysługują znieczulenie ogólne i kompozytowe materiały światłoutwardzalne do wypełnień.

Leczenie ortodontyczne wad zgryzu u dzieci

Leczenie aparatem ortodontycznym ruchomym, jednoszczękowym oraz dwuszczękowym nieelastycznym przysługuje do ukończenia 12. roku życia (w przypadku nieprawidłowego użytkowania, zniszczenia lub utraty, nie przysługuje ponowne wykonanie aparatu ortodontycznego).

Kontrola przebiegu leczenia przysługuje do ukończenia 12. roku życia, w ramach kontroli wyników leczenia po jego zakończeniu w tak zwanym okresie retencji - do ukończenia 13. roku życia (dotyczy dzieci leczonych w ramach świadczeń gwarantowanych); świadczenie udzielane jest nie częściej niż 12 razy w roku kalendarzowym.

Stomatologiczna pomoc doraźna (pogotowie stomatologiczne)

Stomatologiczna pomoc doraźna dotyczy przypadków nagłych. W razie bólu zęba, gdy nie ma możliwości skorzystania ze świadczeń udzielanych w ramach umów z NFZ w gabinetach stomatologicznych w godz. 8-18, można skorzystać ze stomatologicznej pomocy doraźnej, realizowanej w godzinach wieczornych i nocnych, od 19.00 do 7.00 rano oraz całodobowo - w dni wolne od pracy. Katalog świadczeń stomatologicznej pomocy doraźnej obejmuje tylko niezbędne świadczenia. W naszym województwie ten zakres świadczeń realizuje Przychodnia Portowa przy ulicy Energetyków 2 w Szczecinie.

Dokumenty potwierdzające prawo do dodatkowych świadczeń:

- dzieci nieubezpieczone - dokument stwierdzający tożsamość lub skrócony odpis aktu urodzenia
- kobiety w ciąży - karta przebiegu ciąży i karta ubezpieczenia zdrowotnego lub karta przebiegu ciąży i dokument stwierdzający tożsamość
- kobiety w okresie połogu - skrócony odpis aktu urodzenia dziecka i karta ubezpieczenia zdrowotnego lub skrócony odpis aktu urodzenia dziecka i dokument stwierdzający tożsamość.



Goleniów, IPS Leszek Skorupski,
Szarych Szeregów 7c, 91 418 28 93
Goleniów, IPS Marta Suchecka, Niepodległości 1,
603 197 265, Zespół Szkół nr 1
Goleniów, ISPL Wacław Kordas, Sportowa 3K/1,
91 418 24 89
Goleniów, Gabinety Millenium Centrum...,
Pocztowa 43, 91 887 88 66
Kliniska Wielkie, ISPS Joanna Bojara-Kukowska, ul.
Piastowska 56, 502 032 617
Maszewo, IPS Renata Woszczyło, Kilińskiego 5,
608 587 716
Maszewo, IPS Dr N. Med. Matylda Trusewicz,
Szkolna 14, 501 795 841, (Gimnazjum)
Nowogard, IPS Lek. Stom. Andrzej Rynkiewicz,
Kościszki 36, 607 771 777
Nowogard, IPS Hanna Sporzyńska-Czausz,
Kościszki 36/303, 91 392 50 03
Nowogard, ISPS Dorota Wałęga-Bąk, Kościszki 36,
604 441 609
Nowogard, Medex Specjalistyczne Gab.Lek.,
Plac Wolności 6, 91 392 20 98, 601 430 001
Nowogard, NZOZ Mardent, 15 Lutego 17,
91 392 26 33
Osina, IPS Dorota Szostak-Bagińska, Osina 53,
91 391 19 11
Przybiernów, NZOZ Madent Małgorzata Król,
Cisowa 3, 91 418 64 57
Stepnica, NZOZ „Ali-Dent” Alina Załęska, Krzywo-
ustego 18a, 91 418 80 17

POWIAT GRZYFICKI

Cerkwica, IPS Waldemar Hysa, Słoneczna 17,
601 471 154
Gryfice, NZOZ „Lek-Med” S.C., Niepodległości 82,
693 417 398, 695 001 237
Gryfice, Stom-Gryf S.C. Maria & Monika Orlewicz,
3-go Maja 8, 607 616 588, (Gimnazjum nr 2)
Gryfice, Stom-Gryf S.C. Maria & Monika Orlewicz,
3-go Maja 1B, 607 616 588
Gryfice, Stom-Gryf S.C. Maria & Monika Orlewicz,
Rodziewiczówny 3, 607 616 588 (Szkoła Podstawa-
wa nr 3)
Gryfice, Anna Tatiana Kiljańska-Fornal, Plac Zwycię-
stwa 6, 604 470 040
Gryfice, Stom-Gryf S.C. Maria & Monika
Orlewicz, Sienkiewicza 10, 607 616 588 (Szkoła
Podstawowa nr 4)
Mrzeżyno, ISPL Grzegorz Wójcik, Wojska
Polskiego 1, 261 564 520
Niechorze, NZOZ Roustm-Dent, Mazowiecka 2,

603 173 276, 91 386 25 88
Ploty, Bogdan Terka ISPS, Jedności Narodowej 35,
601 202 588
Trzebiatów, NZOZ „WM-Dent” Waldemar Minda,
Kamieniecka 14a, 517 670 639
Trzebiatów, NZOZ Roustm-Dent, Wodna 2,
603 173 276, (Publiczne Gimnazjum)

POWIAT GRZYFIŃSKI

Banie, Ewa Alicja Więckowska, Targowa 22,
503 711 940
Cedynia, NZOZ Centromed, Obrońców Stalingra-
du 28, 600 291 198
Chojna, NZOZ Prodent Łój Jacek, Kościszki 5,
502 651 180
Chojna, NZOZ S.C. „Ortos” SGSO, Dworcowa
3, 91 433 55 49 (Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych
nr 1)
Gryfino, NZOZ S.C., Szczecińska 21, 91 404 54 01
Krzywina, Ewa Alicja Więckowska, Widuchowska 2,
503 711 936
Mieszkowice, IPL Joanna Szymoniak, Poniatowski-
go 15, 91 402 14 00
Moryń, PS Tomasz Podbielski, Kościszki 15,
606 372 145
Nowe Czarnowo, Megamed Sp. z o.o., Nowe Czarn-
owo 74, 91 316 50 40
Trzcińsko-Zdrój, „J-DENT” Justyna Szott, 2 lutego 20,
780 038 006

POWIAT KAMIENSKI

Dziwnów, NZOZ Mardent, Słowackiego 19,
518 488 698
Golczewo, IPL Jolanta Poreda-Radecka,
Zwycięstwa 25, 91 386 05 37 wew. 17
Kamień Pomorski, IPS Maria Ilona Kierzek-Kuśnie-
ruk, Gryfitów 5, 91 382 16 04
Kamień Pomorski, NZOZ KM-MED
Dr N. Med. Maciej Kotowski, Mickiewicza 11,
609 673 499
Kamień Pomorski, NZOZ Mardent, Szpitalna 11,
604 793 056, 91 321 43 14
Międzyzdroje, IPS Anna Kaczewiak-Pawlaczyk,
Niepodległości 10A, 601 766 708
Wolin, NZOZ Mardent, Prosta 1, 513 002 456
Wolin, Centrum Dentystyczne
Lek. Stom. Joanna Karolina Garda, Katedralna 4,
91 326 12 02

POWIAT KOŁOBRZESKI

Dygowo, IPL Grażyna Rozwód, Kołobrzaska 28,
94 358 47 17
Gościno, IPL Lek. Stom. Ewa Kowalczyk,
Lipowa 16/6, 94 351 25 23
Kołobrzeg, Denteam IPS Agnieszka Szydłowska,
Łopuskiego 52/113, 609 688 680
Kołobrzeg, GS Agnieszka Kicerman,
Słowińców 9/41, 94 352 03 54
Kołobrzeg, IPL Barbara Toporowska-Golińska,
Mariacka 9/11, 94 354 26 09
Kołobrzeg, IPL Danuta Wróblewska, Złota 4/1,
602 247 911
Kołobrzeg, IPS Joanna Lichtorowicz, Mariacka 9/11,
94 354 26 09, 691 728 112
Kołobrzeg, IPL Jolanta Witkowska-Mańetko,
Słowińców 9/41, 601 869 761
Kołobrzeg, IPS Alicja Sadowska-Błaszczuk,
Dworcowa 12, 605 824 334
Kołobrzeg, IPS Renata Piętowska, Grochowska
4c/3, 605 601 532
Kołobrzeg, ISPL Stasińska Anita, Kupiecka 3a,
606 253 604, 94 352 09 06
Kołobrzeg, Małgorzata Ugodzińska Lekarz Dentysta,
Kupiecka 3a, 602 336 007
Kołobrzeg, Pro-Dent Kołobrzeg, Narutowicza 4a,
94 354 56 55
Kołobrzeg, Stomatologia Kołobrzeg Halina i Jacek
Wielogórcy Sp. J., Narutowicza 8a, 94 352 55 66
Kołobrzeg, Zakład Profilaktyczno-Lecznicy,
Wschodnia 3, 94 354 97 63
Rymań, IPL Piotr Piątek, Szkolna 4, 509 380 409
Siemysł, IPL Bogusława Liwerska-Gajdamowicz,
Kołobrzaska 12, 94 358 80 95
Ustronie Morskie, NPS Katarzyna Suchodolska,
Osiedlowa 2b, 94 351 56 62

KOSZALIN

PD, Irena Brodecka, Wąwozowa 5c, 609 562 083
IPL Bogusława Grzywacz, Dębowa 8, 94 340 52 56
IPL Dariań Wojtych, Rodła 31, 604 196 030
IPL Ewa Raciborska, Chałubińskiego 12c,
94 340 25 87
IPL Mieczysław Bogobowicz, Monte Cassino 13,
94 346 08 37
IPL Urszula Deckert, Sikorskiego 2 „O”, 94 343 81 29,
531 444 602
IPS Anna Berent, Wojciecha 1, 94 340 33 96
IPS Anna Radoch, Topolowa 16, 603 252 544
IPS Grażyna Płonka, Monte Cassino 13/318,
601 873 473

IPS Iwona Gliszczyńska, Św. Wojciecha 1,
94 340 32 64
IPS Michalak-Kostecka Elżbieta, Kościszki 7/106,
604 901 032
IPS Piekarewicz Anna, Monte Cassino 13/315,
94 346 08 37
ISPL Iwona Sylwia Rams-Jagusztyn, Kolejowa 71,
94 341 75 20
ISPL Iwona Zwolińska, Sportowa 17a, 604 229 325,
94 343 31 55
Katarzyna Myśliwiec Lek. Dent., Batalionów Chłop-
skich 32/1, 604 068 121
Medicus Stomat.-Ginek. ZOZ S.C., 1-go Maja 20/9,
94 347 13 70
NZOZ „Dentystka”, Mariańska 26/1, 94 345 18 72
NZOZ „Kadent”, Śliwkowa 9, 94 346 46 11
NZOZS Małgorzata Zdralewicz-Ciążkowska, Kofta-
taja 1c/h, 94 343 55 90, 509 180 099
NZOZ „Twój Dentysta”, Zwycięstwa 115,
94 341 13 88
IPS Anna Podraza, Mireckiego 12/1, 605 451 961
SP ZOZ MSWiA, Szpitalna 2, 94 347 16 47
IPS Irena Charkiewicz, Gałczyńskiego 15/1,
94 340 72 01
SPS Sp. z o.o., Legnicka 6/10, 94 342 22 62
SNZOZ Center-Dent, Dziurewicz-Góra,
Młyńska 15/3, 94 341 19 53
WSPL SPZOZ, Zwycięstwa 204 A, 261 457 792,
261 457 702

POWIAT KOSZALIŃSKI

Bonin, IPL Anna Kossak, Bonin 11, 888 74 39 20
Będzino, NZOZ „Agadent” Agata Bojar-Machow-
ska, Będzino 18, 600 211 158
Biesiekierz, IPL Dagmara Ściernicka-Bączar,
Biesiekierz 13, 602 469 413
Bobolice, IPL Grażyna Zaorska-Szulc, Plac Zwycię-
stwa 9, 94 318 72 49
Bobolice, La Dentica GS, Pionierów 4/1, 519 199 127
Manowo, ISPL Iwona Sylwia Rams-Jagusztyn,
Manowo 11, 94 318 32 22
Mielno, IPS Ewa Zarzycka, Chrobrego 9,
602 186 888, 94 318 92 26
Polanów, GS Bartłomiej Suchorski, Bobolicka 4,
609 980 064
Sarbinowo, IPS Andrzej Fedasz, Nadmorska 62,
94 716 25 83
Sianów, IPL Jackowski Robert, Słowackiego 3a,
604 592 234
Sianów, IPL Tomasz Karpowicz, Słowackiego 3a,
602 714 751

Świeszyno, La Dentica GS, Świeszyno 22,
693 731 060

POWIAT ŁOBESKI

Dobra, NZOZ Mardent, Armii Krajowej 62,
604 793 056
Łobez, IPL Barbara Stojek, Orzeszkowej 5-5a,
782 714 349
Łobez, Beata Danowska-Krawczak Lek. Dent.,
Spokojna 6, 606 823 373
Łobez, IPL Lek. Dent. Małgorzata Ostapowicz,
Orzeszkowej 5-5a, 603 885 564
Radowo Małe, Marcin Kołodziejski NZOZ „Lek-
Stomed”, Radowo Małe 16, 508 902 458
Resko, IPS Ewa Krzykacz, Kościelna 1/6,
91 395 14 09, 91 395 19 04
Resko, Marcin Kołodziejski NZOZ „Lek-Stomed”,
Boh. Monte Cassino 2, 508 902 458, 726 56 54 44
Węgorzyno, IPS Leszek Żurek, Grunwaldzka 27/2,
91 397 10 96, 511 066 456
Węgorzyno, IPS Teresa Łusiak-Szostakiewicz,
Runowska 8, 91 397 16 92

POWIAT MYŚLIBORSKI

Barlinek, IPL Aleksandra Górecka-Wrona,
Szpitalna 8, 504 545 698
Barlinek, IPL Beata Bryczek, Strzelecka 5/1,
512 23 50 90
Barlinek, IPS Anetta Bugajewska-Micianiec,
Szpitalna 11, 693 435 093
Barlinek, IPS Lek. Stom. Iwona Górecka-Warduliń-
ska, Szpitalna 11/109, 502 901 518
Barlinek, IPS Natalia Wójtowicz GS, Kasprowicza
15, 661 631 528
Boleszkowice, SNZOS S.C., Świerczewskiego 27,
601 987 948
Dębno, IPS Alfred Kowalski, Kościuszki 17,
600 937 003
Dębno, IPS Wiktor Grabowski, Kościuszki 17,
507 050 350
Dębno, SNZOS S.C., Jana Pawła II 1, 601 965 774,
(Gimnazjum Publiczne)
Dębno, SNZOS S.C., Kościuszki 17, 600 055 904
Dębno, SNZOS S.C., Słowackiego 21, 603 794 385,
(Szkoła Podstawowa nr 3)
Karsko, IPS Zbigniew Pozichowski, Pionierów 15/1,
606 455 520
Myślibórz, Przychodnia Im. Jana Pawła II Sp. z o.o.,
Ogrodowa 9, 95 747 20 71, 95 747 20 72
Różańsko, SNZOS S.C., Różańsko 10, 602 776 147

POWIAT POLICKI

Dobra, IPS Elwira Bazaczek, Wilkinowa 8,
91 311 38 20
Dotuje, ISPS Śliwa Bożena, Daniela 32, 698 446 006
Mierzyn, Centrum Medyczne Agmed, Graftowa 4,
91 483 38 08
Police, IPS Renata Jurczak, Piaskowa 101,
91 317 58 30
Police, IPS Sylwia Fuchs, Piaskowa 101,
91 317 58 30
Police, Ekodent Maria Domańska-Wiktor,
Przyjaźni 29/31, 605 106 463, 91 312 15 10
Police, PS Agnieszka Rajchel, Dworcowa 7,
91 317 50 89, 668 227 499
Police, NZOS Lek. Renata Czulkowska, Siedlecka
2a/303, 91 333 75 28
Police, Magnolia GD, Piaskowa 99, 91 852 38 60,
(Szkoła Podstawowa nr 8)
Police, NZOS Małgorzata Kuźnia, Siedlecka 2a/305,
91 333 75 28
Police, NZOZ Belle Dent, Bankowa 2/1,
91 312 10 50
Police, NZOZ „Medika” Usługi Medyczne Sp. z o.o.,
Bankowa 7 A,B, 91 350 60 73
Przeclaw, As Dental – Medica PS Lek. Stom. Adam
Skowron, Przeclaw 58, 91 311 62 80
Przeclaw, NZOZ Megi-Dent, Przeclaw 27a,
91 311 71 75, (Zespół Szkół)
Tanowo, NS ZOZ Hanna Kałuska, Policka 4,
91 312 65 31
Trzebież, IPS Halina Adamczuk, Kościuszki 15,
91 312 82 13

POWIAT PYRZYCKI

Lipiany, ISPS Wiesława Kwiatkowska, Myśliborska 3,
91 564 10 19
Pyrzyce, IPS Fabian Kowalski, Kilińskiego 24,
501 103 980
Pyrzyce, ZOZ Twój Dentysta B. Pękała,
Stargardzka 23, 883 348 383
Warnice, IPS Elżbieta Wajs, Warnice 38,
91 561 52 59

POWIAT SŁAWIEŃSKI

Darłowo, IPL Barbara Łojkowska-Rosińska,
Skłodowskiej 32, 601 842 415
Darłowo, IPL Redlicki Bogdan, Skłodowskiej 32,
602 440 247
Darłowo, Usługo-producent M. Szubert Sp.K.,
Podzamcze 1a, 94 314 25 21
Darłowo, NZOZ Stylident - PS,

M. C. Skłodowskiej 32, 606 815 665
Lejkowo, ZOZ w Malechowie, Lejkowo 12,
94 315 57 27, 94 315 27 27
Malechowo, ZOZ w Malechowie, Malechowo 21,
94 318 42 09
Postomino, ISPL Barbara Danuta Zysk,
Postomino 3, 664 130 482
Sławno, ISPL Elwira Szurdak, Chełmońskiego 9,
59 810 57 53
Sławno, NZOZ Stylident - PS, Basztowa 3a,
59 810 22 88
Wrzesnica, IPS Mirosław Orkiszewski,
Wrzesnica 112, 605 540 607
Pieńkowo, Health Resort & Medical Spa Panorama
Morska ZOZ, Pieńkowo 73, 94 348 27 70,
59 810 94 78

POWIAT STARGARDZKI

Chociwel, IPS Dobrosława Tandyrak-Broniarczyk,
Armii Krajowej 38, 91 562 20 22
Chociwel, Beta Dent Dr N. Med. Katarzyna Betleja,
Jana Pawła II 1, 502 444 762,
Dobrzany, Marcin Kołodziejski, NZOZ „Lek-
Stomed”, Strażacka 3a, 508 902 458
Dolice, Stomatologia Rodzinna - Małecka Iwona,
Wojska Polskiego 38, 91 564 01 42
Insko, IPS Lek. Stom. Filip Stelter, Piękna 1,
91 562 30 16
Kobyłanka, IPS Anna Wojciechowska, Szkolna 20,
91 561 04 47
Marianowo, IPS Dobrosława Tandyrak-Broniarczyk,
Polna 1a, 603 481 963
Stara Dąbrowa, IPS Brożek-Sztajne Magdalena,
Stara Dąbrowa 71, 663 773 208
Stargard, IPL Andrzej Woronowicz, Wojska Pol-
skiego 15/2, 91 880 96 14
Stargard, IPL Bożena Kucharska, Os. Pyrzyckie A.
Krajowej 3u/2, 91 576 00 81
Stargard, IPS Aldona Hołubowska, Al. Żołnierza 25,
504 265 276
Stargard, IPS Anna Rybicka-Kania, Główna 2,
91 576 26 30
Stargard, IPS Elżbieta Fydryszewska, Dworcowa 9,
91 578 55 27
Stargard, ISPS Matkowska-Matysik Agnieszka,
Dworcowa 9,
602 516 095
Stargard, ISPL Anna Misiak, Dworcowa 9,
91 578 55 27
Stargard, MKW Stomatologia Sp. z o.o.,
J. Słowackiego 8A/1, 91 577 76 66

Stargard, NZOZ „AREA VITAE”, Podmiejska 15,
608 252 234
Stargard, ISPL Marzena Wójcikiewicz, Krzywoustego
6b/4, 91 578 23 25
Stargard, ISPS Barbara Horak, Krzywoustego 6b/4,
91 578 23 25
Stargard, ISPS Jadwiga Graczykowska, Osiedle
Zachód A17/15, 91 834 44 68
Stargard, IPS Dorota Szajko, ul. Osiedle Zachód
B1/F-G, 602 798 068
Stargard, ISPS Jolanta Brzozowska,
Piłsudskiego 92 A/8, 91 577 55 16
Stargard, ISPS Lenkajtis-Walczowska Małgorzata,
Wojska Polskiego 34, 603 589 011
Stargard, „Ewidencja” SP S.C., Ewa Dmowska-Klemm,
Wojciech Klemm, Skłodowskiej 7, 91 577 54 01,
601 722 313
Stargard, WSPL SPZOZ, Al. Żołnierza 37,
261 45 13 26, 261 45 13 28
Stargard, Przychodnia „Zdrowym Być”, Rumuńska 9
A-G/1, 91 307 03 35
Suchań, ISPS Teresa Cieślak, Kard. Augusta Hlonda
33, 91 562 46 06

SZCZECIN

Al Dente Stomatologia Małgorzata Makowska,
Piłsudskiego 30/1, 693 643 324, 91 488 66 85,
Centrum Stomat. M-Dent Lek. Dent. G. Siemięt-
kowska, Al. Wojska Polskiego 10/5a, 91 434 03 16,
664 552 400
Dental Service Sp. z o.o. NZOZ,
Niedziałkowskiego 25, 91 455 41 24
„Dento” GD, Krzymienna 42b, 91 460 95 26
Ekodent Maria Domańska-Wiktor, Przyjaciół Żoł-
nierza 114a/2, 605 106 463
Endo-Dent, Ściegiennego 27/2, 519 333 678
GS. Dr N. Med. Katarzyna Barczak,
Złotowska 86, 733 536 436, (Szkoła Podstawowa
nr 7)
GPL S.C. ARTDENT, Strażowska 25, 91 422 18 19
GPS Dziętzyk i Kubiciel, 3-go Maja 25-27,
601 774 329
IPS Barbara Kęsy, Seledynowa 50,
91 463 17 91 w. 43, (Szkoła Podstawowa nr 74)
IPS Beata Urbanowicz, Falskiego 29b/2,
91 460 79 78
IPS Ewa Karędyś, Wyzwolenia 97/12, 608 305 672
IPS Grzegorz Szponar, Św. Ducha 5a/6, 91 81 80 166
Monika Olesińska Lek. Dent., Kostki
Napierskiego 15C/1, 91 46 43 256
IPS Tomasz Buczyński, Jasna 74, 91 464 34 65

ISPL Maria Materny, Słowacka 31, 91 426 94 40
 ISPS Dorota Banaszek, Bohaterów Warszawy 24/1, 91 485 03 55
 ISPS Ewa Teichman-Malec, Jasna 121, 502 274 262
 ISPS Grażyna Kijas, Kadłubka 10-11, 509 761 824
 Halina Marianna Dąlek Lek. Dent., Świętoborzyców 40, 91 455 32 25, (Szkoła Podstawowa nr 35)
 ISPS Joanna Macek, Marcina 1/2, 602 621 702
 ISPS Magdalena Nekanda-Trepka, Kujawska 5/6/9a, 605 566 858
 ISPS Magdalena Sułkowska-Kuśmirczuk, Jagiellońska 67a/1, 691 768 138
 ISPS Zofia Marzec-Koronczewska, Herbowa 12/6, 91 423 02 03
 NZOZ KMW Centrum Zdrowia, 3-go Maja 25-27, 91 471 19 32, 782 805 838, 91 471 19 31
 ISPS Leszek Kaczorek, Kręta 36/2, 91 486 99 07
 EVOMED Sp. z o.o., Dubois 27, 91 814 02 52
 NSZOZ „I-Dent” Iwona Ignaciuk, A. Małkowskiego 6/2, 91 489 40 04
 NSZOZ Hanna Kałuska, Duńska 27b/3, 509 435 401
 NZOS „Adent”, Powstańców Wlkp. 66-68, 91 485 34 00
 NZOS „E-Dent” „Edyta Ziółkowska-Boboryko, Witkiewicza 49U, 91 818 03 20
 NZOS Esdent, Rapackiego 8/A, 91 423 50 15
 NZOZ Artdentica, Piłsudskiego 24/1, 91 434 64 36
 NZOZ Amber Dent-Med, Tyniecka 28, 91 483 44 64
 „De-Ka-Dente” GS, Przyjaciół Żołnierza 60/3, 91 453 71 52
 NZOZ Dentmax Beata Urbańska, Podhalańska 8/1, 91 433 49 88
 NZOZ Dentmax Beata Urbańska, Poniatowskiego 76/3, 91 486 18 38
 NZOZ „Dentysta” Karolina Gościmińska-Wąsowska, Jasna 101c/2, 91 462 87 07, 091 464 56 42
 „Dom Lekarski” – Leczenie Ambulatoryjne, Rydla 37, 91 464 50 36
 NZOZ GS Anna Czeraszewicz, Różana 10/1, 91 486 85 00
 NZOZ Inka-Dent S.C. Irmina i Jarosław Balcerzak, Kopernika 16/2, 91 829 29 29, 793 712 929
 NZOZ „Jag-Dent”, Nałkowskiej 7, 91 464 56 42
 NZOZ J. Bochińska, Santocka 18/12, 91 485 12 27
 18 NZOZ „Jag-Dent”, ul. Rydla 6, 91 462 81 37, (Szkoła Podstawowa Nr 37)
 NZOZ „Lident” GS Izabella Ligocka, Gryfińska 2, 91 463 97 89
 NZOZ „Madent” Małgorzata Piwowarczyk,

Al. Papieża Jana Pawła II 38/1, 91 488 18 83, 601 686 775
 NZOZ Medicine - Szczecin, Bartnicza 10 a, 91 454 24 84
 NZOZ Nowy Impladent, Stojsława 3/2, 91 439 34 81
 NZOZ Profidentica, Bohaterów Warszawy 100/2, 91 812 17 14
 NZOZ Sanus-Dent, Włociańska 1/U1, 91 483 79 12
 NZOZ S.C. „Ortos” SGS-O, Al. Wojska Polskiego 34/3, 91 43 35 549
 NZOZ SGLiS „Laser” Szymczak, Bargieł S.C., ul. E. Gierczak 38/3, 91 455 32 09
 NZOZ „Stomatolog”, Łucznicza 64, 91 423 66 00
 NZOZ „Stomatologia” S.C. A. Hajok-Utracka, M. Bloch, Powstańców Wlkp. 66/68, 91 482 24 52
 NZOZ Stomatologia Stanisław Kolečki, Jagiellońska 34a/1, 91 439 35 75
 ZOS Vita Dent Anna Szabelska-Kowalczyk, Staromłyńska 21/26/20, 91 488 66 77
 Przychodnia Portowa, Energetyków 2, 91 441 21 00
 Przychodnia Portowa, 3-go Maja 25-27, 91 471 53 56
 Przychodnia Portowa, Os. Kasztanowe 50, 91 852 32 20
 Przychodnia Portowa, Niedźwiedzia 16U/1, 91 817 13 72, 512 043 272
 Aura-Dent PGS Aurelia Kalicyńska, Langiewicza 19/9, 603 792 212
 „Ra-Dent” Stomatologia - Protetyka, Krzywoustego 19/5, 91 489 11 63
 SGLS „Dental-Pro-Dermed” Alicja Falkowska, Łukasieńskiego 42a/7, 91 485 86 74
 Sp. St. NZOZ Cezary Turostowski, Felczaka 18a/5, 91 422 46 94
 Sp.St.NZOZ Cezary Turostowski, Mickiewicza 116/1, 91 422 46 94
 18 NZOZ PLS I. E. Pudło, Młodzieży Polskiej 9, 604 42 40 42, (Zespół Szkół nr 1)
 SP ZOZ Szkół Wyższych, Bohaterów Warszawy 75, 91 444 28 68
 Tomadent Sp. z o.o., Bohaterów Warszawy 27, 91 484 17 10
 18 Tomadent, Chobolańska 20, 91 483 31 88 (Szkoła Podstawowa Nr 16)
 18 Tomadent, Komuny Paryskiej 20, 91 442 49 49 (Szkoła Podstawowa Nr 18)
 18 Tomadent, Dobrzyńska 2, 504 974 750 (Szkoła Podstawowa Nr 20)

18 Tomadent, E. Plater 20, 91 453 94 33 (Szkoła Podstawowa Nr 11)
 18 Tomadent, Benesza 75, 91 439 10 60 (Szkoła Podstawowa Nr 45)
 18 Tomadent, Jodłowa 21, 91 452 33 24 (Szkoła Podstawowa Nr 51)
 18 Tomadent, Niemierzyńska 17, 600 313 684, (Gimnazjum nr 6)
 Tomadent, Łubinowa 15, 91 464 16 97
 Wielmed S.C. Lek. Med. Z.Wielebińska, A.Wielebińska-Kujawa PPL, Wyzwolenia 95, 91 421 00 55
 ZS „Armed”, Jana Bosko 1, 602 614 888
 NZOZ Denticus 2, T. Starzyńskiego 2, 91 455 76 79
 NZOZ Denticus 2, Śmiałego 28, 91 484 90 99
 NZOZ Denticus 2, Łukasieńskiego 36g, 91 489 83 64
 NZOZ Denticus 2, Wojska Polskiego 72, 91 484 90 99
 „Twój lekarz” S.C., Janusz Malecha, Bartłomiej Pasierbski, Ku Słońcu 63, 91 43 47 048

POWIAT SZCZECINECKI

Barwice, Anna Maria Rudnikowicz Lek. Dent. B. Chrobrego 39, 94 373 62 93
 Barwice, IPL Jerzy Wrożyński, Zwycięzców 23a/1, 530 567 049
 Biały Bór, IPL L. Rostkowska, Nadrzeczna 2a/16, 94 373 90 94, Dworcowa 19, 608 481 767, (Zespół Szkół nr 1)
 Biały Bór, IPL Mariusz Krzysztof Karczewski, Nadrzeczna 2a/16, 94 373 90 16, 606 201 643
 Borne Sulonowo, IPL Beata Pozyrewska-Zajac, Niepodległości 3f/2, 94 373 49 36
 Borne Sulonowo, ZOZ w Bornem Sulonowie, Orła Białego 5, 94 373 31 16
 Szczecinek, IPL Janina Krajewska, Łódzka 1/8, 94 374 09 79, 668 605 821
 Szczecinek, IPL Krystyna Jakubowska, Warszawska 7, 602 676 681
 Szczecinek, IPL Krystyna Szczepińska-Śliwińska, Jagiełły 8, 94 374 57 23
 Szczecinek, IPS Małgorzata Ciesielska, Polna 8ab/III, 94 372 14 54
 Szczecinek, NZOZ „Dental-Bis” Sp. z o.o., Podgórna 1, 94 374 36 54
 Szczecinek, PPS Wioletta i Grzegorz Kowalscy, Wacisława IV 29 (dawniej 28 Lutego), 94 372 15 33
 Szczecinek, ZSOZ Dariusz Szwedowski, Kołobrzaska 14, 94 372 06 62

Szczecinek, IPL Teresa Grenda, Polna 8ab/III, 94 372 25 57
 Szczecinek, Prywatny ZOZ „Ulga-Dent”, Wacisława IV 3 (dawniej 28 Lutego), 94 372 43 93

POWIAT ŚWIDWIŃSKI

Brzeźno, Spółka Cywilna NZOZ „Doktor” Piotr Musioł, Violetta Musioł, Brzeźno 19, 94 364 25 79
 Połczyn-Zdrój, IPL Magdalena Mikulska-Rydz, Wojska Polskiego 13, 94 366 22 93
 Połczyn-Zdrój, IPL Zbigniew Mączka, Bowid 4, 94 366 28 47
 Połczyn-Zdrój, ISPL Anna Maciesza-Barbusińska, Wojska Polskiego 31b/4, 606 272 941
 Połczyn-Zdrój, NZOZ Dentmax Beata Urbańska, Zdrojowa 6, 502 308 003
 Rąbino, ZOZ „Al-Med” Ali Al-Mohamad, Rąbino 31, 94 364 32 14
 Stawoborze, NZOZ Dentysta, Świdwińska 1, 691 256 873
 Świdwin, NZOZ Barbara Kołosowska, Drawska 32a, 94 365 39 17
 Świdwin, NZOZ „Med-Bor”, Miła 4, 94 365 66 77
 Świdwin, WSPL SPZOZ, Gagarina 71, 261 53 23 19

ŚWINOUJŚCIE

Barbara Zdanowicz-Żabińska Lek. Dent., Monte Cassino 13, 91 321 27 78
 IPS Kinga Olender, Sosnowa 2, 603 947 744
 IPS Lilianna Izotow, Dąbrowskiego 4, 602 223 431
 ISPS Dorota Zawistowicz, Grunwaldzka 47, 91 322 46 10
 ISPS Wioletta Koss, Dąbrowskiego 4, 602 486 330
 ISPS Nina Tromińska, Dąbrowskiego 4, 607 218 640
 NZOZ „Chris Dent”, Małopolska 53, 91 321 54 88
 IPL Katarzyna Szablewska Stomatolog, Piastowska 60, 608 198 968
 WSPL SPZOZ, Komandorska 1G, 692 165 152

POWIAT WAŁECKI

Człopa, IPL Beata Nagórna-Rymszewicz, Kwiatowa 15, 604 640 875
 Mirosławiec, IPL Ossowski Leon Stanisław, ul. Polna 23, 513 844 809
 Tuczno, ISPL Aniela Zofia Mycer-Słoma, Gdańska 3, 67 259 34 64
 Wałcz, 107 Szpital Wojskowy SPZOZ, Kołobrzaska 44, 261 47 29 15
 Wałcz, GS Danuta Zaporowska, Piastowska 2-4/1, 603 880 759

Wałcz, IPL Bogdan Woźniak, Kościuszki 2/5,
67 387 37 33
Wałcz, ISPL Alicja Hołowiecka, Al. Zdobywców
Wału Pomorskiego 3/5, 67 250 05 47
Wałcz, ISPL Alina Kozera, Aleja 1000-lecia 7,
601 166 015, (Szkoła Podstawowa nr 4)
Wałcz, ISPL Bogumiła Miśkiewicz, Kościuszki 19/39,
67 250 88 53
Wałcz, ISPL Woźniak Grażyna, Kościuszki 2/5,
67 387 37 33
Wałcz, ISPS Janina Brzezińska, Wojska Polskiego 54,
67 250 66 18



Bezpłatna infolinia

800 804 016

Gdzie się leczyć, kolejka medyczna

- czynna w dni powszednie, poniedziałek-piątek 8.00-16.00, środa 8.00-18.00

Konto bankowe Zachodniopomorskiego Oddziału NFZ

Bank Gospodarstwa Krajowego O/Szczecin

nr konta 10 1130 1176 0022 2011 5520 0001

Zachodniopomorski Oddział NFZ zaprasza w dni robocze

- siedziba w Szczecinie i delegatura w Koszalinie: poniedziałek – piątek 8.00-16.00, środa 8.00-18.00
- punkt obsługi w Pyrzycach (w siedzibie starostwa): poniedziałek 8.00-16.00; wtorek-piątek 7.00-15.00

Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Szczecin, 71-470 Szczecin, ul. Arkońska 45
tel. 801 00 22 72 - dla tel. stacjonarnych,
91 881 99 72 - dla komórkowych i z za granicy;
faks 91 425 11 88
e-mail: sekretariat@nfz-szczecin.pl

Koszalin, 75-820 Koszalin, ul. Konstytucji 3 Maja 7
tel. 94 346 52 27, 94 346 52 28, 94 346 36 60;
faks 94 341 54 22,
e-mail: koszalin@nfz-szczecin.pl

Pyrzyce, 74-200 Pyrzyce, ul. Lipiańska 4
tel. 91 425 72 99; faks 91 425 10 55
e-mail: poupyrzyce@nfz-szczecin.pl

Całodobowy telefon informacyjny

801 00 22 72 - dla telefonów stacjonarnych
91 881 99 72 - dla telefonów komórkowych
i połączeń z za granicy (koszt jak za połączenie
lokalne, według cennika danego operatora)

Obsługa spraw przez pracowników OW w godzinach pracy urzędu

- 91 425 11 32 Ubezpieczenie w NFZ, EKUZ, ZIP;
e-mail: ekuz@nfz-szczecin.pl
- 91 425 11 51 Leczenie uzdrowiskowe;
e-mail: uzdrowiska@nfz-szczecin.pl
- 91 425 11 52 Potwierdzanie zleceń
na wyroby medyczne;
e-mail: przedmioty@nfz-szczecin.pl
- 91 425 10 50 Skargi i wnioski;
e-mail: skargi.wnioski@nfz-szczecin.pl
- 91 425 10 52 Pakiet onkologiczny
- 91 425 10 13 Formularze oraz sprawy
w ramach UE i EFTA
- 91 425 11 34 Recepty refundowane
- 91 425 11 85 Dyrektywa transgraniczna, zasady;
e-mail: dyrektywa-pytania@nfz-szczecin.pl
- 91 425 10 99 Recepty transgraniczne;
e-mail: dyrektywa-leki@nfz-szczecin.pl
- 91 425 11 84 Sprawy ewidencji ubezpieczonych
- 91 425 11 37 Sprawy postępowań
administracyjnych