

Памятка для родителей о правилах по уходу за детскими зубами

Дорогие родители! Сегодня мы поговорим о том, как правильно ухаживать за детскими зубами.

К сожалению, кариес зубов в нашей стране в зависимости от территории встречается у 50-80% детей. А ведь кариес становится не только причиной зубной боли. Инфекция, распространяясь за пределы разрушенного зуба, впоследствии может приводить к развитию болезней сердца, суставов, почек, к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта.

Также осложнения могут быть следствием кариозного разрушения не только постоянных, но и молочных зубов. Более того, распространение инфекции из кариозных молочных зубов может приводить к повреждению зачатков постоянных зубов, задержке роста челюстных костей и к нарушению форм лица.

Как же возникает кариес?

Основными причинами кариеса являются неправильный уход за полостью рта, сочетающийся с неправильным питанием. В течение дня на поверхности эмали образуется налет, состоящий из остатков пищи, частичек слюны. Особую опасность для эмали представляет молочная кислота, которая образуется из сахаров под воздействием микробов, населяющих ротовую полость.

Еще одной причиной возникновения кариеса является формирование неправильного прикуса. Что может нарушить формирование прикуса? В возрасте от 2 до 6 лет имеют значение следующие причины: дефект осанки, ротовое дыхание, жевание и глотание с открытым ртом, преобладание в рационе мягких продуктов, не требующих активного жевания, привычка ребенка подолгу держать пищу за щекой.

Основные меры профилактики:

Правильное питание:

1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.
2. Не употреблять сладости на ночь.
3. Не употреблять сладости между основными приемами пищи.
4. Если нарушили п.п.2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.

5. Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (введение в рацион питания овощей).

6. Для нормального роста зубов, необходимы молочные продукты, рыба, в которых содержится кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами.

Правильный уход за зубами:

Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причем оба раза после приема пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака, необходимо прополоскать рот водой.

Основные правила чистки зубов:

1. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
2. Смочить щетку и нанести на нее пасту (количество пасты равно размеру горошины).
3. Прополоскать рот водой.
4. Движения, совершаемые зубной щеткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние: сверху-вниз, нижние: снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.
5. Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба, поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений.

С какого возраста необходимо начинать чистить зубы?

Полость рта маленького ребенка необходимо очищать после каждого приема пищи. Для этого рекомендуется давать ребенку кипяченую воду, а также очищать полость рта мягкой марлевой салфеткой или ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде. После прорезывания

первого молочного зуба необходимо приступать к применению детских зубных щеток с мягкой щетиной.

Правила использования зубной щетки:

1. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту. Длина головки должна равняться ширине 2-3 зубов.
2. Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.
3. Щетка должна быть искусственной. Волокна такой щетины, в отличие от натуральной, отшлифованы, кончики закруглены. Кроме того, натуральные щетины имеют полый канал, в котором скапливаются и размножаются микробы.
4. Ручка щетки должна быть объемной и удобной, легко удерживаться рукой ребенка.
5. Перед и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку. Перед первым применением щетки ее следует вымыть с мылом (мыть кипятком не стоит, т.к. щетины сплавятся и могут повредить зубки и десны ребенка).
6. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
7. Щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца (один раз в сезон), либо после инфекционных и вирусных заболеваний.

Требования к детским зубным пастам:

1. Низкое содержание фтора. Для детей до 6 лет рекомендуется применение зубной пасты, массовая доля фтора в которой равна 0,02-0,05% (200-500 р.р.м). Для детей старше 6 лет этот показатель увеличивается до 0,07-0,1% (700-1000 р.р.м).
2. Низкая абразивность, так как эмаль молочных зубов тонкая и нежная.
3. Низкое содержание пенообразующих веществ.
4. До 3-х лет паста не должна содержать вкусоароматических добавок, для детей от 3-х до 10 лет может содержать фруктово-ягодные отдушки, для детей старшего возраста – фруктово-мятные отдушки.

Надеемся, что наши советы помогут сохранить Вам и Вашим детям здоровые зубы и белоснежные улыбки!