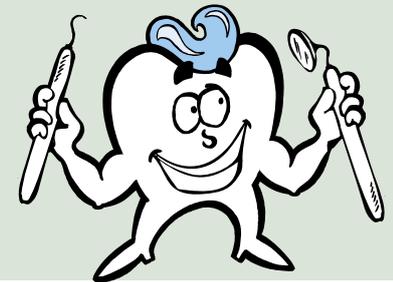




## Уход за зубами у детей

Уход за зубами нужно начинать как можно раньше и не позже, чем с появлением первого зуба у ребенка. Родители играют главную роль в уходе за зубами своих детей. Желательно показать ребенка зубному врачу не позднее, чем в возрасте от двух до трех лет. Регулярный осмотр у стоматолога, тщательный уход за полостью рта и здоровое питание помогут сохранить привлекательную улыбку на всю жизнь.



### Прорезывание зубов и смена молочных зубов на постоянные

Зубы обычно начинают прорезываться в возрасте от шести до восьми месяцев и появляются один за другим, так что к двум годам у ребенка вырастают все двадцать молочных зубов. Появление зубов может сопровождаться болезненным припуханием десен, а также обильным слюноотделением в этот период. Высокая долго держащаяся температура никогда не связана с прорезыванием зубов.

Молочные зубы очень важны для пережевывания пищи, от которой зависит рост костной и мышечной ткани. Кроме того, формирование пропорций нижней части лица в некоторой степени связано с работой челюстей. Молочные зубы определяют и направляют рост постоянных зубов, а здоровые передние молочные зубы необходимы детям для правильного произношения свистящих и шипящих звуков.

Смена зубов происходит в возрасте от шести до двенадцати лет. Первые постоянные зубы прорезываются в шесть лет, когда первые коренные зубы (6) появляются позади ряда молочных. Передние резцы (1,2), глазные зубы (3) и передние коренные жевательные зубы (4,5) вырастают на месте молочных зубов, а в конце этого периода прибавляются коренные жевательные зубы двенадцатилетнего возраста (7) позади первых коренных зубов (6).



### Осмотр у стоматолога

Желательно показать ребенка зубному врачу в первый раз до того, как появятся все двадцать молочных зубов, т.е. в возрасте от двух до трех лет. В первое посещение ребенку показывают зубо-врачебный кабинет, проверяют зубы и пересчитывают. Кроме того, родители получают совет по уходу за зубами у ребенка, правильном питании и применении фтора. Посещение зубного врача раз в год является очень важным фактором для сохранения здоровых зубов у ребенка.

### Зубные травмы

Зубные травмы очень обычны, особенно у детей, делающих первые шаги в жизни. При этом может быть сильное кровотечение из ранок на слизистой оболочке полости рта, но ранки эти обычно быстро и без последствий заживают. Часто в результате травмы зубы начинают шататься, особенно передние верхние резцы. Травма может повредить эмаль зуба или вызвать потерю зуба/зубов.

Очень важно, чтобы стоматолог осмотрел полость рта после травмы и проследил за последствиями в течение некоторого времени после этого.

**Покажите ребенка зубному врачу не позже, чем в возрасте от двух до трех лет.**

### Питание

Грудное молоко является лучшим питанием для новорожденного ребенка и содержит все те питательные вещества, которые необходимы ребенку для роста и развития в первые шесть месяцев жизни. Рекомендуется, чтобы материнское молоко и / или специальные смеси для детей были частью рациона весь первый год или дольше. После прорезывания зубов желательно отказаться от ночных кормлений грудью и вместо этого давать ребенку воду, если он просыпается ночью.

Разнообразное питание необходимо всем, рациональное питание закладывает основу для здоровых зубов. Приучайте детей как можно раньше к регулярным часам приема пищи, а в промежутках между едой предлагайте им только то, что не оказывает пагубного влияния на зубы. Помните, что лучший освежающий напиток – это холодная вода.

Бактерии в полости рта скапливаются на поверхности зубов и превращают сахар, содержащийся в пище, в молочную кислоту. Кислота разъедает минералы в зубной эмали и оказывает свое разрушительное



**Холодная вода – лучший освежающий напиток.**

действие в течение получаса после принятия пищи, содержащей сахар. Слюна, выполняющая главную роль в защите зубов от разрушения, в течение получаса нейтрализует действие кислоты, так что зубы вновь забирают растворенные минералы из слюны и восстанавливают эмаль. Если между принятиями пищи соблюдается нормальный интервал, защитная система организма оказывается победителем в борьбе с кислотой, и кариеса удается избежать. Защитные силы организма бессильны против постоянного жевания. Кусочек сыра после еды хорошо защищает зубы, так же как и жевательная резинка без сахара. Они увеличивают слюноотделение, и нейтрализация кислоты занимает тогда меньше времени. Если уход за полостью рта недостаточен и зубным бактериям удается угнездиться на поверхности зубов, доступ слюны к ним затрудняется и защитная система организма не срабатывает.



### Уход за полостью рта

Чистка зубов два раза в день с достаточным количеством зубной пасты с содержанием 0.1% фтора необходима с момента появления первого зуба. До того времени желательнее чистить и массировать десны ребенка с помощью влажного ватного тампона. Имейте в виду, что содержание фтора в детской зубной пасте не одинаково, иногда его недостаточно. Кроме того, указание на содержание фтора может быть не очень ясным. Хорошо запомнить, что 0.1% фтора означает присутствие 1 мг фтора в миллилитре (0.1mg F/ml) и равноценно одной тысячной доле (1000ppm). Дети не могут самостоятельно ухаживать за зубами вплоть до десятилетнего возраста, поэтому контроль со стороны родителей необходим.

Для того чтобы уменьшить вероятность кариеса, необходимо чистить зубы фторированной зубной пастой дважды в день, после завтрака и перед сном. Для чистки зубов ребенка до двух лет нужно выдавливать на щетку такое количество фторированной пасты, которое равно по длине одной четверти ногтя на мизинце ребенка. Когда у ребенка вырастут все двадцать молочных зубов и вплоть до шестилетнего возраста, количество пасты на зубной щетке не должно быть по виду больше, чем ноготь на его мизинце. Споласкивание рта водой после чистки необязательно, достаточно просто выплюнуть пасту. Таким образом продлевается защитное действие фтора на зубы.



Для чистки зубов у самых маленьких детей рекомендуется уложить ребенка. Если ребенок постарше, тогда, сидя на стуле, поставьте его между коленями спиной к себе, одной рукой помогите ему держать рот открытым, а другой почистите ему зубы.

Рекомендуется пользоваться зубной щеткой с частыми, тонкими и мягкими волосками на небольшой головке, а рукоятка должна быть удобной для взрослой руки.

Зубную нить (флосс) нужно применять как при чистке постоянных, так и молочных зубов. С ее помощью мы чистим те поверхности, которые недоступны щетке. Начинать пользоваться флоссом нужно тогда, когда вырастет полный ряд зубов.

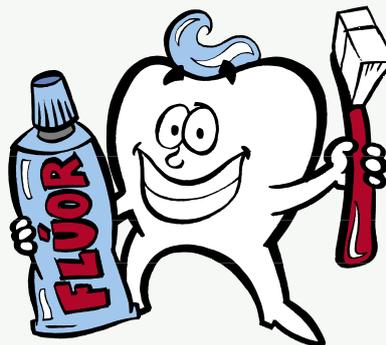


### Фтор

Считается, что низкое, но постоянное содержание фтора в полости рта необходимо для сохранения здоровых зубов. Фтор принимает участие в процессе восстановления, который постоянно идет у поверхности зубов, и, кроме того, мешает деятельности тех бактерий, которые вызывают кариес. Действие фтора ограничено поверхностью зубов, а его защитное влияние одинаково для всех возрастных групп.

Чистка зубов дважды в день пастой, содержащей 0.1% фтора, поддерживает минимальное содержание фтора в полости рта и поэтому является важным фактором в повседневной защите зубов от порчи. Нужно иметь в виду, что дети до шести лет проглатывают большую часть зубной пасты, поэтому важно, чтобы они не пользовались пастой без присмотра, и лучше всего хранить пасту в недоступном для них месте.

Несмотря на то, что в последнее время перестали рекомендовать прием таблеток с фтором для защиты детских зубов от кариеса, некоторые дети, более предрасположенные к порче зубов, нуждаются в большем количестве фтора, чем то, которое



они получают чистя зубы фторированной пастой дважды в день. Зубной врач дает разъяснения относительно дополнительного приема фтора, и очень важно поступать в соответствии с ними. Дети в возрасте от шести до пятнадцати лет, когда у них растут постоянные зубы, нуждаются в дополнительной фторовой защите в виде покрытия зубов фторовым составом и полоскания, а вредные привычки в еде требуют дополнительных мер по защите зубов.



Столько зубной пасты с фтором нужно детям до 6 лет

Столько зубной пасты с фтором нужно детям до 2 лет

**Количество зубной пасты с фтором**

### Фтор необходим всем

### Потребность сосания

Потребность в сосании у ребенка врожденная, и желательнее приучить детей сосать соску, а не пальцы. Никогда ничего не кладите на соску. Мед может вызвать желудочную или кишечную инфекцию у новорожденных, а в период прорезывания зубов ничто так не разрушает чувствительные молочные зубы, как сладости.

Потребность сосания у детей очень разная. Продолжительное использование соски или сосание пальцев может вызвать неправильный прикус, в результате чего верхняя челюсть становится уже нижней и /или между передними резцами появля-

### Нужно отучить ребенка от соски до трехлетнего возраста

ется щель при смыкании челюстей. Чаще всего эти изменения исправляются сами собой, если ребенок перестает сосать соску или пальцы до трехлетнего возраста. Отучить ребенка от сосания пальцев может оказаться трудным, и важно вовремя обратиться к стоматологу за помощью, если таковая необходима.



**Чистые зубы – здоровые зубы**