



Трудно переоценить роль родителей в обеспечении здоровья зубов ребенка, начиная с его зачатия и заканчивая прорезыванием последнего постоянного зуба, закрытием верхушки его корня. Здоровье

зубов, здоровье ротовой полости, как, впрочем, и здоровье организма ребенка в целом, почти во всем зависит от родителей: от их наследственности, течения беременности матери и внутриутробного периода развития плода, обеспечения полноценного питания потомства в периоды детства и множества других факторов...

Детские стоматологи советуют...

➤ Когда следует начинать чистить ребенку зубы?

Начинать очищать полость рта новорожденного следует с первых дней его появления на свет. В начале для этих целей можно использовать мягкую махровую тряпочку, смоченную в теплой кипяченной воде или специальную щетку-напалечник. Благодаря этой процедуре полость рта очищается от остатков пищи и слизи. Кроме того, это хороший массаж десен и языка.

После прорезывания первого зуба можно еще какое-то время использовать щетку-напалечник, но затем следует перейти на мануальную зубную щетку, предназначенную для детей от 4 до 24 месяцев. У такой щетки достаточно крупная, удобная для удержания взрослым человеком ручка, что упрощает задачу родителей. Предварительное использование махровой тряпочки приучит ребенка к процедуре очищения рта, и когда произойдет постепенный переход на зубную щетку, он воспримет это спокойно, без криков и истерик.

➤ Когда ребенка следует показать стоматологу?

Чем раньше, тем лучше. Желательно, чтобы педиатр,



наблюдающий за общим развитием организма ребенка, до двухлетнего возраста следил и за состоянием его ротовой полости. Естественно, когда возникают какие-либо стоматологические проблемы, ребенка вне зависимости от возраста нужно обязательно показать детскому стоматологу.

И в любом случае, после двух лет или в возрасте около трех лет, посетить стоматолога просто необходимо. Поскольку, начиная с этого возраста, можно проводить профилактические мероприятия и контролировать эффективность их действия.

➤ Можно ли обойтись без чистки зубов?

Налет, скапливающийся на зубах, - это бактерии, которые посредством выделяемых ими кислот способны разрушать зубы (кариес зубов) и вызывать воспаление десен (заболевание пародонта). Поэтому необходимо очищать зубы и десны от налета. Очищение полости рта от болезнетворных бактерий – важное лечебно-профилактическое мероприятие. Однако только одной зубной щеткой далеко не всегда удастся удалить налет, поэтому нужна не только щетка, но и пасты, а наряду с этими главными средствами индивидуальной гигиены полости рта, в том числе лечебно-профилактические спреи, ершики, ортодонтические зубные щетки и др.

➤ Как часто следует чистить зубы?



Чистить зубы необходимо не менее 2-х раз в день, но лучше каждый раз после еды, особенно после основных приемов пищи, а после – промежуточных – прочистить межзубные промежутки флоссом (зубной нитью) и прополоскать рот, лучше фторсодержащим ополаскивателем, а при его отсутствии – водой.

➤ Какая должна быть щетина на зубных щетках?

У детских зубных щеток щетина должна быть только мягкой или очень мягкой, в противном случае она будет мешать созреванию поверхностных слоев эмали

у прорезавшегося зуба. Использование щетки с более жесткой щетиной может привести к развитию эрозии эмали или преждевременному образованию патологической стираемости твердых тканей зубов, или к клиновидному эффекту. Кончики щетинок должны быть закруглены, чтобы не стирать эмаль зубов и не травмировать десны.



Почему бывает неприятный запах изо рта

Появление неприятного запаха изо рта может быть обусловлено несколькими причинами.

Микробный налет.

Недостаточная гигиена полости рта приводит к накоплению зубного налета, который является благоприятной средой для развития микробных колоний.

Заболевания десен и кариес.

При пародонтозах и пародонтитах между зубом и десной возникает карман, в котором могут задерживаться остатки пищи. Размножение микробов и распад пищевых веществ приводит к появлению неприятного запаха. Скапливаться остатки пищи могут и под зубными протезами.



Дисбаланс микрофлоры полости рта.

Чаще всего преобладание патологической флоры отмечается после антибактериальной терапии, а также после длительного использования гормональных средств.

Гормональные нарушения.

Нередко сухость и неприятный запах изо рта отмечается при предменструальном синдроме. Причины могут быть связаны с деятельностью внутренних органов. Запах в таких случаях, как правило, исходит из легких.

Заболевания горла и носа.

Нередко хронический насморк и фарингит сопровождаются появлением «несвежего дыхания». Возникает оно вследствие деятельности бактерий, размножающихся на слизистой оболочке. Аналогичный механизм отмечается при заболеваниях пищевода и желудка.



Нарушения обмена веществ.

При сахарном диабете появляется запах ацетона. Аналогичный запах может отмечаться при голодании, когда отмечается интенсивный распад белков. При нарушении азотистого обмена (чаще всего при болезнях почек) отмечается запах аммиака.

О пользе и вреде жевательной резинки

Сразу же после еды жевание резинки способствует очищению



жевательных поверхностей зубов. Но при этом нетронутыми остаются межзубные промежутки, а именно там скапливаются основные остатки пищи, провоцирующие кариес. Такого же эффекта, как от жевательной резинки, можно добиться, если после приема пищи съесть, например, морковь или яблоко. Еще лучше воспользоваться обыкновенной деревянной зубочисткой. С другой стороны, жевание стимулирует выработку желудочного сока. Если сразу после еды это

достаточно полезно, то на голодный желудок это может привести к ожогу слизистой оболочки желудка, а в дальнейшем – к гастриту или язвенной болезни. Вкусовые добавки и ароматические отдушки, добавляемые в жевательную резинку, помогают на какое-то время избавиться от неприятного запаха изо рта. Однако дезодорирующий эффект от жевательной резинки быстро проходит.



Уход за полостью рта у новорождённых и детей раннего возраста (до 3-х лет).

Уход за зубами у детей необходимо начинать с прорезывания первого зуба. До появления зубов гигиену полости рта можно выполнять специальными салфетками или чистой тканью, смоченной водой. Когда прорежутся все зубы, можно постепенно вводить в использование мягкие зубные щетки и зубную пасту, подходящую по возрасту. Если ребенок находится на грудном вскармливании, то он получает достаточное количество фторидов с молоком матери (если она питается сбалансированно и принимает витаминные комплексы). Когда грудное вскармливание закончено, то фториды поступают с пищей и водой.

В раннем возрасте желательно показываться стоматологу раз в год, начиная с появления первых зубов, если врач не назначит иной режим посещений.



Уход за зубами у дошкольников (3-7 лет)

В этом возрасте необходимо помогать ребенку чистить зубы, нужно контролировать этот процесс, проверяя качество чистки и количество используемой пасты. Зубы важно чистить утром и вечером (вечерняя чистка должна проводиться особенно тщательно). Рекомендуемые производители паст и щеток: «Сигаргох», «Рокс», «Сплат». Для проверки качества чистки можно использовать таблетки или жидкость для определения налета «Сигаргох».

В этом возрасте в качестве профилактики возникновения кариеса по рекомендации врача можно использовать пасту с концентрацией фтора от 500 ppm до 1000 ppm. Стоматолог может порекомендовать профилактику гелем Тусс Мусс (не подходит детям с непереносимостью коровьего белка) или покрытие зубов специальными лаками, содержащими фтор, а также реминерализующие гели, например, «Рокс».

Внимание, плохой уход за зубами, перекусы, питье сладких напитков, нарушения режима питания, большая доля в рационе пищи, содержащей углеводы, провоцируют возникновение кариеса.

В дошкольном возрасте рекомендуется посещать стоматолога 2-3 раза в год. В этот же период желательно показаться ортодонту, особенно если вас что-то смущает (ребенок сосет пальцы или язык, неправильно ставит челюсти, зубы растут криво и т.п.)