

Памятка для родителей

Гигиена полости рта ребенка

Молочные и постоянные зубы. По состоянию зубов ребенка можно судить об уровне физического развития. В период между 3 - м и 6 - м годами жизни молочные зубы являются заместителями постоянных, для которых наметили место и как бы придерживают его до нужного времени, т.к. постоянные зубы формируются правильно, только если для них есть достаточно места. Если молочные зубы выпадают рано (например, в результате кариеса), то челюсть развивается плохо, она мала для постоянных зубов. В этом случае постоянный зуб стремится потеснить соседний – зубы растут криво.

Примерно на 5 – м году жизни у ребенка выпадает первый молочный зуб, который заменяется на постоянный. Сначала выпадают резцы, затем сменяются боковые резцы, клыки и боковые зубы. Выпадение молочных зубов обычно безболезненно и не должно вызывать никаких тревог. Шатающийся зуб должен оставаться во рту до тех пор, пока не выпадет сам.

Болезни зубов. Кариес (болезнь, обусловленная разрушением зуба) чаще всего возникает в том случае, если в пище содержится большое количество углеводов, которые вызывают появление в полости рта множество бактерий, поражающих зубы. Так, возникновению кариеса способствует чрезмерное употребление сладостей.

Лучшая профилактика болезней зубов – введение в организм фтора (диеты, использование специальных зубных паст и т.п.).

Если вы обнаружите на зубах ребенка темные и черные пятна, не успокаивайте себя мыслью о том, что зуб молочный и рано или поздно он выпадет. Ведите ребенка к стоматологу, так как в результате кариеса молочного страдает выросший на его месте постоянный зуб.

Чистка зубов и полоскание рта. Ухаживать за зубами ребенка нужно начинать с того момента, когда в полости рта появляется первый молочный зуб.

Уже на 4 - м году жизни дошкольник может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот теплой кипяченой водой после каждого приема пищи. Если ребенок с раннего возраста привык чистить зубы и полоскать рот, то родителям не составляет труда регулярно осматривать полость его рта и горло на предмет заболеваний.

Чистка зубов важна в любом возрасте, но особенно на стадии прорезывания постоянных зубов, которые начинают прорезываться у детей в 6 – 7 лет. В этот период детские зубы наиболее подвержены кариесу, т.к. их эмаль еще незрелая, т.е. недостаточно минерализованная и слабая.

Научите своего ребенка регулярно и правильно чистить зубы два раза в день, утром и вечером. Важно помнить, что чистка зубов включает в себя элементы точечного массажа. На слизистой оболочке рта есть представительства почти всех важнейших органов, поэтому энергичная утренняя работа зубной щетки способна дать и хорошую зарядку всему организму в целом. Нужно уметь самому и научить ребенка правильно пользоваться зубной щеткой. Для этого требуется делать 10 скребущих движений сверху вниз по оси каждого зуба. Утром эти движения должны быть «подметающими». Так вы сильнее массируете десны и тонизируете деятельность организма.

Вечером нет необходимости тонизировать организм, зубы нужно чистить горизонтальными возвратно-поступательными движениями, располагая зубную щетку перпендикулярно зубному ряду.

Внимательно изучите вместе с ребенком правила чистки зубов и старайтесь в течение некоторого времени следить за тем, правильно ли он чистит зубы. Правила чистки зубов должны войти у него в привычку.

Выбор зубной пасты и щетки. С момента прорезывания и до 2 лет зубы малыша нужно чистить специальной зубной щеткой без зубной пасты. С 2 до 4 лет детям рекомендуется применять специальную детскую зубную пасту без фтора, используя для каждой чистки количество зубной пасты величиной с горошину. С 4 лет можно предлагать ребенку зубные пасты с низким содержанием фтора, а с 6 лет – пасты с нормальным содержанием фтора.

Покупая зубную щетку, помните: вы выбираете здоровье для зубов. Недоброкачественная щетка способна поцарапать эмаль и повредить десны, что неизбежно приведет к заболеваниям полости рта. Щетина зубной щетки должна быть аккуратно пострижена. Без торчащих поодиночке волосков, а на ощупь не казаться колючей. Зубную щетку нужно менять минимум четыре раза в год.

Предпочтение стоит отдать щетке из искусственной щетины. Она наиболее гигиенична, долговечна, а ее жесткость в процессе производства регулируется в соответствии с современными гигиеническими требованиями.

От налета на зубах помогает избавиться специальная зубная щетка со щетиной, подстриженной на разных уровнях.

Подобрать наиболее подходящие для вашего ребенка зубную пасту и щетку поможет врач-стоматолог.

**Очень важно донести до детей эти несложные правила.
Если ваш ребенок будет следовать им, то его зубы будут
крепкими и здоровыми всю жизнь!**