

БЕРЕГИ ЗУБЫ СМОЛОДУ!



Доказано, что причиной возникновения кариеса является длительное воздействие органических кислот на твёрдые ткани зуба, в результате жизнедеятельности бактерий в зубном бактериальном налёте при углеводной среде в полости рта. Среди микробов, вызывающих кариес, ведущая роль отводится стрептококкам.

Полость рта новорожденного ребёнка стерильная. Все микробы попадают к нему от взрослых при облизывании соски, снятия пробы еды с ложки малыша и т.д.

Частота и распространённость кариеса зависит от трёх алгоритмов:

- гигиены полости рта;
- рационального питания;
- профилактики кариеса у детей.

Первый зуб у малыша появляется в 6-7 месяцев. Даже если во рту ребёнка имеется всего один зуб, его надо чистить, но не привычной щёткой, а специальным напальчником (колпачок из гипоаллергенной резины с мягкими силиконовыми щетинками, который надевается на палец взрослого).

Загрязнения на молочных зубах незначительные, они не требуют применения зубной пасты, достаточно смочить данный колпачок кипяченой водой. Движения должны быть мягкими, чтобы не повредить эмаль зубов (передниерезцы чистят вертикальными движениями от десны, а боковые - круговыми).

Ближе к году зубки малыша окрепнут, количество их увеличится, наступит время для применения зубной щётки и зубной пасты. Необходимо, чтобы зубная щётка была специально предназначена для чистки детских зубов. Она должна иметь мягкую, ровно подстриженную щетину, округлую

головку, чтобы не повредить маленький ротик, по площади не превышать два крохотных зуба. Зубную пасту малышу следует выбирать только ту, которая, предназначена для детей до 3-х лет и не содержит в своём составе фтор. Годовалый малыш не сможет самостоятельно почистить зубки, поэтому родителям придётся взять ручку малыша в свою руку и направлять все его движения. Сам ребёнок должен чистить зубы с 2-х лет, под контролем родителей.

Процедуру чистки зубов необходимо проводить не менее двух раз в день.

Зубки чистят отдельно по сегментам со всех сторон в течение 3-4 минут, но не менее 2-х минут. Зубную щётку необходимо менять 1 раз в 2-3 месяца.

Детям для чистки зубов надо применять только детские зубные пасты, так как малыши при чистке зубов рефлексивно заглатывают до 35% зубной пасты, поэтому детские зубные пасты содержат ингредиенты, которые рассчитаны только на детские зубки.

Если плохо чистить зубки, то может возникнуть:

- гингивит - воспаление дёсен;
- кариес - поражение эмали зуба;
- пульпит - воспаление мякоти зуба;

- периодонтит - воспаление нерва.

Правильное питание играет важную роль в профилактике стоматологических заболеваний, в частности, кариеса. Благодаря правильному питанию, у ребёнка формируются крепкие зубы, снижается вредное воздействие на них легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, хлебобулочные изделия). Каша должна быть в рационе каждого ребёнка (самые полезные для зубов - гречневая, пшеничная, овсяная, кукурузная). Очень важно включать в рацион питания продукты, богатые белком (мясо, морская рыба, яйца). В суточный рацион здорового 3-х летнего ребёнка должно входить не менее 100 граммов мяса, 20 грамм морской рыбы и 0,5 яйца. Овощи также очень полезны (тыква, кабачок, морковь, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста и т.д.). Следует помнить о молочных и кисломолочных продуктах (кефир, творог, натуральный несладкий йогурт), которые должны быть в рационе 3-х летнего ребёнка.

Вредными для здоровья зубов являются напитки, содержащие углекислоту (газированная минеральная вода, напитки типа «пепси» и др.).

Здоровые зубы - это здоровый организм!