

# Гигиена полости рта у детей разных возрастов (информация для родителей)

## 1. Как ухаживать за ротовой полостью новорожденного.

Многие родители думают, что уход за ротовой полостью ребенка нужно начинать, когда появятся первые зубки. И для новорожденного такие процедуры не нужны, ведь у него их нет. А потом с появлением первых зубов возникают проблемы: ранний кариес, стоматит. Приходится довольно часто встречать и такой факт, когда у детей, еще в раннем возрасте, начинают «чернеть» зубы, а молодая мама не придает этому никакого значения, ссылаясь на то, что зубы молочные, а вот настоящие, за которыми надо будет более серьезно ухаживать, вырастут потом. При этом многие малыши с самого рождения подвержены молочнице во рту. Печально, но факт! Отсутствие зубов еще не значит, что можно пренебречь вопросами гигиены полости рта младенца и ждать их появления...

### **Ухаживать за ротовой полостью малыша необходимо с самого рождения!**

В первое время очищение ротовой полости можно проводить при помощи стерильных влажных одноразовых салфеток в форме напальчника. Максимально натуральный состав эффективно справляется с размножением бактерий, оставаясь при этом гипоаллергенным и безопасным для ребенка. С 3—4-месячного возраста, когда десны уже более укрепляются и готовы к прорезыванию первых зубов, уход за ротовой полостью можно осуществлять массажной щеткой. Плюсы массажной щетки в том, что она массирует десны, которые сильно чешутся при прорезывании, и удаляет большую часть налета со слизистой оболочки.

## 2. «Бабушкины средства» или есть альтернатива?

Одним из самых популярных «бабушкиных средств» является очищение рта новорожденного при помощи марли, намотанной на палец, и содового раствора. **Этот способ плох тем, что марля может размотаться во рту ребенка, а это опасно!** Также от нее остаются ворсинки, которые могут попасть в желудок крохи, что может вызвать боль в животе. При этом сам процесс отнимает время – требуется кипяченая вода, которая должна быть комнатной температуры, правильно подобранные дозы соды. Также дети плохо переносят вкус содового раствора, и чистка зубов превращается в настоящее испытание, как для крохи, так и для мамы. Плюсы данного метода в том, что сода, в отличие от зубной пасты безвредна для новорожденного, но в тоже время отлично справляется с бактериями и микробами.

Сейчас в магазинах много всевозможных паст для детей с рождения, салфеток для очищения ротика малыша и других средств. Но, несмотря на огромный выбор продукции по уходу за ребенком, большинство содержит в своем составе опасные вещества. Поэтому при покупке необходимо обратить внимание на состав.

### **Очень важно, чтобы в нем:**

- не было лаурилсульфата натрия (или SLS) – он накапливается в организме, вызывает отравления, тяжелые формы аллергии, истончает зубную эмаль;
- не присутствовал фторид натрия или другие фторсодержащие компоненты. В больших количествах он нарушает минерализацию костных тканей, снижает иммунитет, ускоряет физиологическое старение;
- не содержалось консервантов и стабилизаторов – они, как и любое другое химическое вещество, вредят здоровью;
- не было искусственных ароматизаторов и красителей – опять же химия;

### **Потребительские свойства и показатели качества средств гигиены полости рта**

Функциональные: лечебно-профилактические, дезодорирующие, косметическое, очищающие.

Эргономические: вкус, удобство пользования, оптимальность упаковки.

Эстетические: внешний вид, цвет, запах, товарный вид упаковки.

Надежность: срок годности, стабильность консистенции.

Безопасность: клиническая, токсикологическая, микробиологическая, химическая.

**Здоровые зубы – это не просто эстетика и хорошее самочувствие. Здоровые зубы – это залог полноценного питания, и, соответственно, здоровья организма в целом.**

- основной состав был из натуральных компонентов, и как можно меньше химических веществ.

Использовать зубную пасту начинают к 1 году. Конечно, надо выбирать зубную пасту для детей малого возраста. Современные зубные пасты изготавливаются с использованием различных вкусовых добавок, поэтому малыши так любят глотать эту вкуснятину, которая содержит достаточное, даже для взрослого организма, количество фтора. В первой детской пасте отсутствует фтор, так как ребенок еще не умеет, как следует сплевывать. Для таких случаев разработаны специальные зубные пасты с минимальным содержанием этого элемента, которые позволяют не перенасыщать детский организм, ведь фтор при заглатывании вызывает

некоторые заболевания, которые лучше и легче предотвратить, чем лечить. Так же детские зубные пасты должны ухаживать за деснами и уменьшать неприятные ощущения при прорезывании зубов.

### 3. Первый зубик. Какие к нему требования?

Зубы у ребенка начинают прорезываться примерно в возрасте шести-восьми месяцев. После того, как у малыша начнут появляться зубы, требуется тщательно очищать поверхность каждого зуба **механическим путем. Чистить зубы детям нужно, как и взрослым людям, дважды в день.**

Очень часто детям не нравится процесс чистки зубов, в таких случаях желательно организовать эту процедуру так, чтобы не доставлять малышу беспокойства и стресса. Оптимальный метод проведения этой процедуры - превратить ее в шутивную игру, не заставляя ребенка капризничать.



Мама, особо обращаем ваше внимание и на само строение зубной щетки:

- **щетина должна быть очень мягкой,**
- **кончики каждой щетинки должны быть закруглены и отполированы,**
- **размер головки должен быть не больше, чем размер двух - двух с половиной зубов ребенка,**
- **ручка должна быть толстой, удобной для ручки малыша,** потому, что суставы кисти еще слабо развиты, и для крохи имеются определенные трудности в удержании тонкой зубной щетки в руке,
- **менять зубную щетку необходимо каждые два месяца.** Также есть и особые случаи, когда щетка должна меняться независимо от сроков ее эксплуатации. К таким случаям относятся воспалительные заболевания полости рта, например, стоматиты. После лечения необходимо незамедлительно сменить зубную щетку, так как существует риск повторного инфицирования.

**6-8 месяцев.** В этом возрасте появляются резцы. Малыша кормят жидкой или вязкой пищей, которая легко задерживается в складках слизистой оболочки и налипает на зубки. Появляется так называемый «бутылочный» кариес. «Бутылочный» кариес развивается не из-за бутылки, а из-за того, что в ней. Чаще всего от него страдают передние верхние молочные зубы, они даже могут отломиться. Поэтому, помогите ребенку избавиться от налета с помощью детской щетки с резиновыми шипиками - щетинками. В этом возрасте нужно соблюдать следующие правила чистки: верхние зубы - щетка движется вниз от десен, нижние зубы - щетка движется вверх от десен, режущие поверхности (место, где смыкаются зубы верхней и нижней челюстей) - щетка движется горизонтально. Массируйте десна круговыми движениями с обеих сторон. *Все действия должны быть предельно аккуратными, щадящими, чтобы не травмировать нежную, очень тонкую слизистую оболочку ротовой полости ребенка!*

**12-18 месяцев:** у ребенка уже прорезались 8-12 молочных зубов. Начинаем их чистить щеткой с мягкой искусственной щетиной. Начинают прорезываться первые молочные моляры - жевательные зубы. Обратите внимание на то, что недавно появившийся зуб находится ниже уровня зубного ряда, поэтому обыкновенных методов чистки, для удаления с него налета, недостаточно. Чтобы очистить жевательную поверхность этого зуба, необходимо, аккуратно отодвинув угол рта, расположить чистящую поверхность щетки перпендикулярно к зубному ряду и в таком положении производить чистку.

**От 2-х до 5 лет.** В этот период мы уже имеем 22 молочных зуба. Для детей этих возрастов специально разработаны щетки. Они имеют разноцветную щетину, ручку в форме любимого героя мультика, или с яркими картинками, что облегчает стимулирование интереса и дает позитивные эмоции от ее использования.



#### **Советы стоматолога:**

- 1. Чистить зубы ребенку необходимо с осторожностью: не засовывайте щетку слишком далеко, дабы не вызвать рвотный рефлекс!*
- 2. Сначала чистим зубы щеткой без зубной пасты. Затем покупаем первую зубную пасту, обращая внимание на рекомендуемый возраст. В первой детской пасте отсутствует фтор, так как ребенок еще не умеет, как следует сплевывать, а фтор при заглатывании вызывает некоторые заболевания, которые лучше и легче предотвратить, чем лечить.*
- 3. Некоторые стоматологи советуют приобрести две щетки: одну дать ребенку для игры (пусть привыкает), второй – чистить ему зубы по-настоящему.*
- 4. Пасту лучше покупать в аптеках, так как там продукты сертифицированы.*
- 5. В возрасте двух-шести лет, для профилактики кариеса, многие стоматологи предлагают периодически покрывать зубы фтор - лаком. Эта процедура весьма эффективна. Назначить ее может Ваш стоматолог во время очередного профилактического визита.*
- 6. Основной метод профилактики кариеса с 6 до 12 лет – герметизация фиссур (трещинки, бороздки на жевательной поверхности зубов). Стоматолог зачищает их специальными щетками, промывает, заливает специальным герметиком и засвечивает. Целесообразно это сделать в течение года после прорезывания постоянных зубов.*
- 7. Натуральная щетина недостаточно гигиенична, на ней собирается множество микробов, и ворсинки очень быстро расщепляются. Поэтому нужно выбирать зубную щетку для своего малыша только с искусственной щетиной.*



**6 до 12 лет.** Малыш уже школьник. Его молочные зубы постепенно меняются на постоянные. Формируется прикус. Правила ухода все те же: чистим зубы два раза в день, не забываем пользоваться зубной нитью, раз в полгода посещаем стоматолога, с которым уже успели подружиться! Зубная щетка соответствует возрасту, указанному на упаковке, головка у щетки круглая, щетина мягкая, двухуровневая, с индикацией износа (то есть теряет окраску после определенного срока использования).

**Подростковый период.** Можно купить «взрослую» щетку средней жесткости и даже, при желании, механическую. С 12-ти лет ребенок может пользоваться «взрослой» зубной пастой, ведь и полоскать, и сплевывать он уже умеет! Он может сам посещать стоматолога раз в полгода и следить за своей улыбкой. На постоянных зубах ставят пломбы из современных композитных материалов, совсем как у родителей.

#### 4. Техника чистки зубов для детей:

- Проводить чистку внутренней поверхности зубов, где скапливается наиболее большое количество налета. Проводить аккуратные движения вперед-назад.
- Перейти на чистку внешней поверхности зубов – зубная щетка должна быть расположена под углом к зубам – движение щетки – вперед - назад.
- Очистить жевательную поверхность зубов – движение вперед-назад. Кончиком зубной щетки очистить внутреннюю поверхность передних нижних и верхних зубов.
- Очистить язык.

Чтобы очистить промежутки между зубами малыша, используйте зубную нить. *Использование зубной нити разрешается с 4-х летнего возраста.* Как вы понимаете, делать это должны только родители. *Самостоятельно использовать зубную нить можно только с 8-ми лет.*

#### 5. Поход к стоматологу.

Приказом Министерства здравоохранения РФ «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» от 21 декабря 2012 г. N 1346н установлены все сроки прохождения стоматологического обследования. В 12 месяцев первый поход крохи к стоматологу. Врач оценивает состояние ротовой полости на наличие заболеваний слизистой оболочки полости рта (стоматит, кандидоз), контролирует процесс прорезывания и роста зубов, даст советы и рекомендации по уходу за ротовой полостью ребенка.

В 2, 3, 6, 7, 10 лет, а так же с 14 лет ежегодно - повторные осмотры. На этих этапах стоматолог выявляет наличие кариеса, возникающее при неправильном питании, при несоблюдении правил ухода за ротовой полостью.

Помимо посещений стоматолога и проведения гигиенических процедур, необходимо также следить за правильным питанием ребенка, ограничивать употребление сладких продуктов и сахара – они пагубно влияют на состояние зубов, как у взрослых, так и у детей.



**Уважаемые родители!** Соблюдая гигиену полости рта, выполнять рекомендации доктора по уходу за зубами и всей полостью рта, вы подаете пример своему малышу. Таким способом прививаются здоровые привычки, при помощи которых можно сохранить белоснежную здоровую улыбку на долгие годы.

Будьте здоровы!

## Как правильно чистить зубы?



1. Хорошенько прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединишь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начинай с внешней стороны правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!** Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов**. Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов**. И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.

8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой кверху в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!

*Врач-методист отдела комплексных программ профилактики неинфекционных заболеваний детского населения ГКУЗ «ВОЦМП» В.И.Натарина*