

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