

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

Начинать **очищать полость рта новорожденного** следует с первых дней его появления на свет. В начале для этих целей можно использовать **специальную щетку-напалечник**.

Благодаря этой процедуре полость рта очищается от остатков пищи и слизи. Кроме того, это хороший массаж десен и языка.



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.

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. Однако только одной зубной щеткой далеко не всегда удается 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. Единственный путь сохранения здоровых десен тот же, что и при профилактике заболевания зубов – тщательное ежедневное удаление зубного налета или, иначе говоря, чистка зубов и прилегающих к ним десен.



Необходимо, чтобы детский стоматолог с рождения следил за состоянием ротовой полости ребенка. Профилактический осмотр необходимо проходить ежегодно, а при любом дискомфорте в

деснах необходимо срочно обратиться к детскому стоматологу. Имейте в виду, что заболевания десен не проходят сами собой. Если оставить их без внимания и лечения, это приведет к ранней потере зубов. Родители, будьте особенно внимательными, если обнаружите на поверхности зубов белые, желтые или коричневые пятна, а также, если зуб ребенка реагирует на холодную, горячую или сладкую пищу. Эти признаки могут свидетельствовать о поражении зуба кариесом.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

**Правильная гигиена полости рта обеспечивает красоту и здоровье зубов. Чистить зубы необходимо после еды как минимум 2 раза в день – утром и вечером в течение 3–х минут.
После приемов пищи можно прополоскать рот ополаскивателем или водой.**

ЧИСТИМ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ, ПАСТЫ

Зубная щетка должна состоять из искусственных волокон. Большинству людей подходит средняя жесткость щетки. Для ухода за некоторыми деснами и зубами, необходимо использовать мягкие щетины. Менять щетку необходимо каждые 3 – 4 месяца.

Зубные пасты бывают лечебные, отбеливающие, профилактические. Если у вас нет видимых проблем, можно применять антибактериальную пасту комплексного действия. Она ухаживает за воспаленными деснами и полостью, борется с бактериями и зубным камнем, придаёт свежесть дыханию. При выборе пасты обращайте внимание не только на её назначение, запах или вкус, но и на состав. Это важно, если у вас есть аллергия — в составы паст входит множество компонентов, в том числе растительных. Выбирайте пасту, которая содержит минимум консервантов, красителей и пенообразователей (SLS).

МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ



1. Внешнюю и внутреннюю поверхность верхних зубов чистим сверху вниз.

2. Внешнюю и внутреннюю поверхность нижних зубов чистим снизу вверх.

3. При чистке внутренних поверхностей верхних зубов щетку держим вертикально.

4. Жевательные поверхности чистим движениями вперед-назад.

5. Заканчиваем чистку зубов движениями щетки с захватыванием зубов и десен.

ЧИСТИМ ЗУБНОЙ НИТЬЮ (ФЛОСС) И ЕРШИКОМ

Дополнительные средства для ухода за зубами, помогающие удалить налет и излишки пищи даже в самых труднодоступных местах – межзубных промежутках. Чистить зубы флюссом нужно очень аккуратно, пропуская нить между каждым зубом начиная с задней части рта. Необходимо избегать пилящих движений и приложения слишком больших усилий во избежание появления бороздок на поверхности зубов.

С помощью ершиков также чистится каждый межзубный промежуток.

ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Они содержат активные компоненты, которые предотвращают воспаление десен, образование налета на зубах и появление кариеса, а также дарят свежее дыхание. Полоскать рот следует после чистки зубов и, желательно, после каждого приема пищи в течение нескольких минут, после чего жидкость необходимо выплевывать.

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ

Существует ряд продуктов, которые можно назвать по – настоящему полезными для зубов:

- **Молочные продукты** (сыр, творог, йогурт) – источники кальция
- **Яйца** (куриные, перепелиные) – содержат витамины D, необходимые для устранения кальция
- **Морепродукты** (рыба, креветки) – содержат фосфор и фториды
- **Жесткие овощи и фрукты** (морковь, яблоки, огурцы) – интенсивное жевание способствует повышению слюноотделения и механическому очищению зубов
- **Зелень** (петрушка, лук) – их сок обладает антибактериальными свойствами
- **Зеленый и черный чай** – содержат фториды, обладают бактерицидным действием

Не рекомендуется использовать деревянные зубочистки! Они могут повредить десны, в деснах остаются микрочастицы дерева и провоцируют воспаление.