

# Гигиена полости рта у детей

## **ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЖИЗНИ**

В первые полгода жизни происходит массовое заселение ротовой полости микроорганизмами, в том числе кариесогенными. Передаются микроорганизмы через контакт: при использовании общей посуды, поцелуях, облизывании соски ребёнка и т.д. До появления первого зуба микроорганизмы живут в бороздках языка и чем раньше происходит инфицирование кариесогенными микробами, тем выше риск возникновения и интенсивности кариеса. Поэтому до рождения ребёнка все члены семьи должны позаботиться о здоровье полости рта!

После прорезывания первого молочного зуба необходимо очищать полость рта 2 раза в день с помощью силиконового напальчника или протирать мягкой марлевой салфеткой или ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде, можно использовать зубную щетку с мягкой щетиной, соответствующую возрасту.



# Гигиена полости рта у детей

## ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ:

Выбирайте щетку в соответствии с возрастом ребёнка.

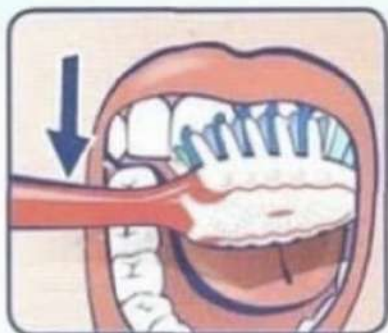


Щетку необходимо менять 1 раз в 2 месяца, либо после инфекционных и вирусных заболеваний.

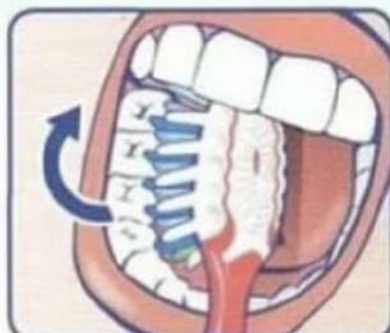
## ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКИМ ЗУБНЫМ ПАСТАМ:

- Низкое содержание фтора. Для детей до 6 лет рекомендуется применение зубной пасты, массовая доля фтора в которой равна 0,02-0,05% (200-500 р.р.м). Для детей старше 6 лет этот показатель увеличивается до 0,07-0,1% (700-1000 р.р.м).
- Низкая абразивность, так как эмаль молочных зубов тонкая и нежная.
- Низкое содержание пенообразующих веществ.
- До 3-х лет паста не должна содержать вкусоароматических добавок, для детей от 3-х до 10 лет может содержать фруктово-ягодные отдушки, для детей старшего возраста – фруктово-мятные отдушки.
- Дозировка пасты не должна превышать размеров ногтя на мизинце ребенка. Для детей с 6 лет - с горошину.

# Как правильно чистить зубки?



Наружные поверхности зубов. Головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



Внутренние поверхности жевательных зубов. Производят короткие выметающие движения, располагая щетку под углом к зубу.



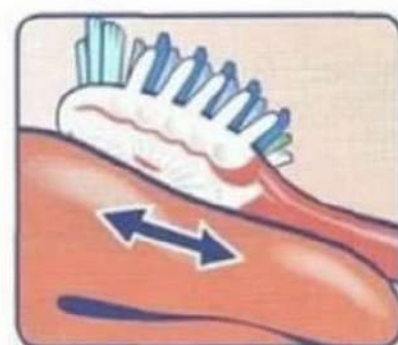
Внутренние поверхности передних зубов. Зубная щетка располагается вертикально. Направление движения – от десны к режущему краю зуба.



Жевательные поверхности зубов. Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



Массаж десен. Круговые движения щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.



Чистка языка. Поверхностью для чистки языка производят легкие движения от его задней части к самому кончику.

# Как снизить риск возникновения кариеса у детей

Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причем оба раза после приема пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний.

Каждые полгода следует посещать врача (в случае если нет проблем с зубами). Если проблемы есть, визиты к врачу должны происходить в соответствии с рекомендациями врача.



Рекомендации по питанию:

1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.
2. Не употреблять сладости на ночь и между основными приемами пищи.
3. Не употреблять сладкие напитки в бутылке или поильнике, использовать более безопасные напитки (вода, чай, молоко) без добавления сахара.
4. Если нарушили пункты 2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.
5. Соблюдение режима вскармливания.
6. Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (введение в рацион питания овощей).
7. Жевательные резинки без сахара помогают стимулировать слюноотделение и буферизировать кислоты.
8. Для нормального роста зубов, необходимы молочные продукты, рыба, в которых содержится кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами.

# Формула образования кариеса

## ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Укрепление  
(реминерализация)  
структуры

## БАКТЕРИИ ЗУБНОГО НАЛЕТА

Снизить риск  
заражения  
Не допустить  
скопления  
Контроль  
кариесогенной  
микрофлоры



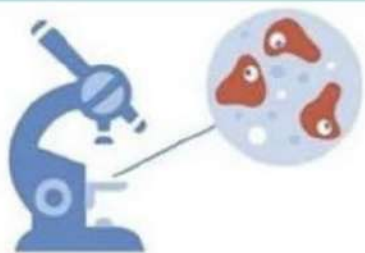
## ВРЕМЯ

Регулярная  
гигиена

## СУБСТРАТ (УГЛЕВОДЫ)

Культура  
питания

# Как победить кариес?



Существует множество факторов, способствующих образованию кариеса. Однако самым основным врагом здоровья зубов выступают бактерии, живущие во рту. Вот механизм пагубного действия этих микроорганизмов:



## 5 основных правил профилактики кариеса



Зубы нужно чистить два раза в день



После еды прополощите рот водой



Не позволяйте ротовой полости пересыхать



Контрастная по температуре пища портит эмаль



Раз в 3-6 месяцев посещайте стоматолога

# Профессиональная гигиена полости рта у детей

Под профессиональной гигиеной принято понимать комплекс процедур, цель которых – оздоровить ткани и органы ротовой полости и предупредить возникновение стоматологических недугов. Сюда входит:

- снятие мягкого и твердого налета с зубов
- закрытие фиссур, то есть зубных ямочек, придание им меньшей уязвимости
- покрытие зубной поверхности специальным лаком.

Помимо профилактической процедуры врач может провести урок гигиены полости рта, подобрать для ребенка пасту и щетку, исходя из индивидуальных особенностей строения ротовой полости, а также дать полезные и грамотные советы по уходу.



**Уход за зубами ребенка требует особого отношения в связи с последующим формированием «постоянных» зубов. Ведь, насколько будут здоровы молочные зубы, настолько будут крепки и постоянные!**



# Средства для профилактики кариеса





# Процедура герметизации фиссур у детей

Фиссуры — это бороздки на поверхности жевательных зубов. В них попадают остатки пищи, которые полностью удалить в домашних условиях достаточно трудно. В результате ямки и бороздки расширяются, что приводит к образованию особого вида кариеса – фиссурного.

Герметизация фиссур заключается в заполнении фиссур специальным герметизирующим составом, который облегчает гигиену ротовой полости, препятствует развитию инфекций. Эта процедура служит эффективным методом профилактики кариеса, особенно у детей. Для получения подробной информации запишитесь на прием к нашим специалистам.



Изначально фиссуры рекомендуется герметизировать в возрасте 2,5-3 лет, когда зубы уже окончательно прорезались. Герметиком заполняются молочные зубы. А когда ребенку исполняется 5-6 лет, начинают появляться первые постоянные зубы. Этот процесс продолжается до 14 лет. По мере их прорезывания стоматологи рекомендуют заполнять полости специальными составами, чтобы снизить риск заболеваний ротовой полости.

# Средства для профилактики кариеса в домашних условиях

