



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА РЕБЁНКА.

МОЛОЧНЫЕ И ПОСТОЯННЫЕ ЗУБЫ.

По состоянию зубов ребенка можно судить об уровне физического развития. В период между 3-м и 6-м годами жизни молочные зубы являются заместителями постоянных, для которых наметили место и как бы придерживают его до нужного времени, так как постоянные зубы формируются правильно, только если для них есть достаточно места. Если молочные зубы выпадают рано (например, в результате кариеса), то челюсть развивается плохо, она мала для постоянных зубов. В этом случае постоянный зуб стремится потеснить соседний - зубы растут криво.

Примерно на 5-м году жизни у ребенка выпадает первый молочный зуб, который заменяется на постоянный. Сначала выпадают резцы, затем сменяются боковые резцы, клыки и боковые зубы. Выпадение молочных зубов обычно безболезненно и не должно вызывать никаких тревог. Шатающийся зуб должен оставаться во рту до тех пор, пока не выпадет сам.

БОЛЕЗНИ ЗУБОВ.

Кариес (болезнь, обусловленная разрушением зуба) чаще всего возникает в том случае, если в пище содержится большое количество углеводов, которые вызывают появление в полости рта множества бактерий, поражающих зубы. Так, возникновению кариеса способствует чрезмерное употребление сладостей. У зарубежных родителей есть отличное правило - "Сладкое - по субботам", которое не будет лишним и для российских семей. Во многих странах

неукоснительное выполнение этого правила привело к значительному уменьшению болезней зубов у детей. Стоматологи отмечают, что в 40% случаев кариес возникает между зубами, поэтому промежутки между ними надо тщательно очищать. Для этой цели служат специальные нити-флоссы. Они позволяют избежать неприятного налета на зубах и зубного камня.

Лучшая профилактика болезней зубов - введение в организм фтора (диеты, использование специальных зубных паст и т. п.).

Если вы обнаружите на зубах ребенка темные и черные пятна, различные полости и т. п., не успокаивайте себя мыслью о том, что зуб молочный и рано или поздно он выпадет. Ведите ребенка к стоматологу, так как в результате кариеса молочного страдает выросший на его месте постоянный зуб.

ЧИСТКА ЗУБОВ .

Ухаживать за зубами ребенка нужно начинать с того самого момента, и полоскание рта когда в полости рта появляется первый молочный зуб. Уже на 4-м году жизни дошкольник может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот теплой кипяченой водой после каждого приема пищи. Если ребенок с раннего возраста привык чистить зубы и полоскать рот, то родителям не составляет труда регулярно осматривать полость его рта и горло на предмет заболеваний. Чистка зубов важна в любом возрасте, но особенно на стадии прорезывания постоянных зубов, которые начинают прорезываться у детей в 6-7 лет. В этот период детские зубы наиболее подвержены кариесу, так как их эмаль еще незрелая, т. е. недостаточно минерализованная и слабая.

Научите своего ребенка регулярно и правильно чистить зубы два раза в день, утром и вечером. Важно помнить, что чистка зубов включает в себя элементы точечного массажа. На слизистой оболочке рта есть представители почти всех важнейших органов - сердца, легких, желудка, кишечника, печени и почек, поэтому энергичная утренняя работа зубной щетки способна дать и хорошую зарядку всему организму в целом. Нужно уметь самому и научить ребенка правильно пользоваться зубной щеткой. Для этого требуется делать 10 скребущих движений сверху вниз по оси каждого зуба. Утром эти движения должны быть "подметающими". Так вы сильнее массируете десны и тонизируете деятельность организма.

Вечером нет необходимости тонизировать организм, зубы нужно чистить горизонтальными возвратно-поступательными движениями, располагая зубную щетку перпендикулярно зубному ряду.

Внимательно изучите вместе с вашим ребенком правила чистки зубов и старайтесь в течение некоторого времени следить за тем, правильно ли он чистит зубы. Правила чистки зубов должны войти у него в привычку.

САМОМАССАЖ ДЕСЕН.

Чистку зубов полезно сочетать с пальцевым самомассажем десен. Для этого небольшое количество зубной пасты нужно нанести на указательный и большой пальцы. Начинать самомассаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней челюсти массируют

сверху вниз (от десен к зубам), а на нижней - снизу вверх.

Массировать нужно круговыми движениями (утром - по ходу часовой стрелки, вечером - против) в течение 5-7 мин. По окончании массажа следует прополоскать рот. При регулярном массаже десен нежная слизистая получает своеобразную закалку: повышается устойчивость к механическим факторам, холоду, теплу, улучшается кровообращение, питание десен и зубов. Возьмите себе за правило выполнять такую процедуру по утрам вместе с ребенком!

ВЫБОР ЗУБНОЙ ПАСТЫ И ЩЕТКИ.

С момента прорезывания и до 2 лет зубы малыша нужно чистить специальной детской зубной щеткой без зубной пасты. С 2 до 4 лет детям рекомендуется применять специальную детскую зубную пасту без фтора, используя для каждой чистки количество зубной пасты величиной с горошину.

С 4 лет можно предлагать ребенку зубные пасты с низким содержанием фтора, а с 6 лет - пасты с нормальным содержанием фтора.

Покупая зубную щетку, помните: вы выбираете здоровье для зубов. Недоброкачественная щетка способна поцарапать эмаль и повредить десны, что неизбежно приведет к заболеваниям полости рта.

Щетина зубной щетки должна быть аккуратно подстрижена, без торчащих поодиночке волосков, а на ощупь не казаться колючей. Зубную щетку нужно менять минимум четыре раза в год.

Сегодня ни у одного стоматолога не возникает вопроса, какой щетке отдать предпочтение: из искусственной щетины или натуральной. Конечно, из искусственной: она более гигиенична, долговечна, а ее жесткость в процессе производства регулируется в соответствии с современными гигиеническими требованиями.

От налета на зубах в так называемых проблемных местах (между зубами, на внутренних поверхностях зубов и др.) помогает избавиться специальная зубная щетка со щетиной, подстриженной на разных уровнях.

Подобрать наиболее подходящие для вашего ребенка зубную пасту и щетку поможет врач-стоматолог.

Чтобы зубы были здоровыми, нужно:

***Чистить их качественной фторидсодержащей зубной пастой
два раза в день.***

***Соблюдать правила рационального питания (с ограничением
углеводов).***

Регулярно, два раза в год, посещать стоматолога.

***Очень важно донести до детей эти несложные правила.
Если ваш ребенок будет следовать им, то его зубы будут
крепкими
и здоровыми всю жизнь!***