

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 ноготка на мизинце ребенка. Для детей с 6 лет - с горошину.

Как правильно чистить зубки?



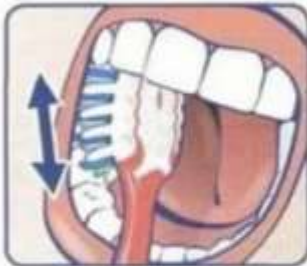
Наружные поверхности зубов. Головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



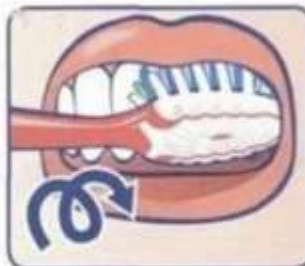
Внутренние поверхности жевательных зубов. Производят короткие выметающие движения, располагая щетку под углом к зубу.



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



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 позволяете 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

