

## ***Консультация для родителей:***

### ***«Улыбка с малых лет и шесть заблуждений о молочных зубах»***

#### ***Улыбка с малых лет!***

Уход за молочными зубами - это очень важное мероприятие, ведь от их состояния зависит не только будущее здоровье постоянных зубов, их форма и красота, прикус, но и речь малыша. Чтобы избежать проблем в будущем, вы должны внимательно относиться к гигиене полости рта и формированию соответствующих привычек у малышек.

#### ***Первые зубки***

Прорезывание зубов - процесс, который запоминается маме с папой надолго. Первые молочные зубы, резцы, появляются у крохи в 6-8 месяцев. К году их обычно бывает 8 (отклонения в большую или меньшую сторону возможны). От года до полутора лет у малыша появляются первые коренные зубы, затем - клыки. К трем годам кроха обладает уже вторыми коренными зубами, и зубной ряд заполняется полностью. Постепенно в результате жевания зубы притираются друг к другу и встают в правильное положение. Когда же следует начинать чистить зубы? Сразу же после того, как они прорезались. Поначалу вместо зубной щетки можно использовать кусочек марли или ватный тампон.

Поверхность зубика нужно протирать осторожно, не задевая при этом нежных десен малыша. Зубная паста на этом этапе не требуется. В течение года после того, как прорезались постоянные коренные зубы, их можно покрыть специальными тонкими пластмассовыми покрытиями -силантами, которые защищают жевательную поверхность зуба, заполняют углубления и ямки, где могут легко застрять остатки твердой пищи.

Чем и как чистить? По мере роста ребенка и увеличения площади жевательной поверхности его зубов уже можно переходить на мягкую детскую зубную щетку. У нее должна быть прямая ручка, которая будет свободно перемещаться во рту. И обязательно привлекательная форма и яркий цвет, чтобы сделать процесс более веселым и приятным. Можно приобрести специальную силиконовую зубную щетку - напальчник, правда, не всем детям они нравятся. Некоторым малышам очень нравятся электрические зубные щетки - кроха, как взрослый, может включать и выключать ее. Можно приобрести такую модель, которая по истечении необходимого для правильной чистки зубов времени оповестит малыша задорной мелодией. К двум годам малыш уже должен уметь самостоятельно

чистить зубы - естественно, под вашим наблюдением. Следить за этой процедурой и контролировать качество чистки надо до 6-7 лет. Обучая кроху чистить зубы, надо ориентироваться на возраст малыша: в 2 года ребенок самостоятельно очищает передние поверхности зубов, с 4 лет - боковые, а с 6 - уже и внутренние поверхности. Такое ступенчатое обучение связано с развитием детской моторики.

Приобретая зубную пасту для крохи, обратите внимание, чтобы на этикетке была соответствующая надпись. Детские пасты специально разрабатываются с учетом того, что ребенок будет проглатывать какое-то количество (обычно до 30%) и это не нанесет ему вреда. Кроме того, паста, как правило, содержит фториды (250-550 ppm) - они укрепляют зубную эмаль.

Как и взрослому, малышу нужно чистить зубы минимум дважды в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Желательно приучить кроху всегда чистить зубы после еды (или хотя бы полоскать рот). Можно объяснить малышу, чем грозят "кариозные монстры", и превратить процедуру в борьбу с ними. Очень важно научить ребенка технике правильной чистки зубов, так как от нее зависит целостность эмали и состояние десен. Щетку надо держать под углом 45° к поверхности зуба, а чистить - мягко, не надавливая (каждую поверхность по 10-15 движений). При чистке передних зубов щетку следует держать под прямым углом, двигать плавно вверх-вниз. В конце можно сделать легкий массаж верхних и нижних десен. Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее 2-3 минут. В ванной комнате можно завести песочные часы, которые помогут ориентироваться во времени чистки и родителям, и детям.

Монстры не спят! Детские стоматологи отмечают, что распространенность кариеса молочных зубов у детей в последнее время значительно выросла. У маленьких детей защитные свойства эмали зубов понижены, и при наличии провоцирующих факторов это может привести к развитию кариеса. Кроме того, в ночное время у малышей снижается слюноотделение, и поэтому очень важно исключить из рациона вечернего и ночного кормления все сахаросодержащие продукты, кислые соки. В программу профилактики кариеса входит и санация полости рта мам и пап. Доказано, чем меньше стоматологических проблем у родителей, тем здоровее зубки малыша. Бактерии кариеса легко передаются от мам и пап к детям через поцелуи и слюну. Вспомните, сколько раз вы пробовали из бутылочки крохи, пользовались той же чайной ложкой. А обычная практика молодых мам облизать соску, если она упала, и снова дать ее крохе! И пожалуйста, посещайте регулярно стоматолога! Возьмите за правило каждые полгода наведываться к доктору. А первый визит должен совпасть с первым днем рождения.

Благо, методики, применяемые в современной детской стоматологии, позволяют не травмировать психику ребенка, даже лечение кариеса во многих клиниках производится без бормашины.

### *Зубы и еда*

Вообще, профилактику поражений зубов и десен малыша следует начинать еще во время беременности - ведь зубы формируются задолго до рождения. В рационе ожидающей ребенка женщины, а потом и кормящей мамы должно быть достаточно кальция, фосфора, фтора, витаминов - молочных продуктов, морской рыбы, яиц, сыра, куриной печени, черного хлеба. А вот малышам лучше ограничить прием сладкого, ведь постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует размножение микробов и приводит к повышению кислотности. Не приучайте кроху к леденцам и конфетам. Это в полной мере касается и мучных продуктов - печений, пирожных их остатки за счет своей вязкости долго сохраняются на зубах. Оптимально, когда после каждого приема пищи ребенок очищает полость рта, если же это по каким-то причинам сделать невозможно - предложите крохе воспользоваться жевательной резинкой без сахара. Детям в любом возрасте нужно есть больше твердой пищи (моркови, капусты, яблок, груш).

Регулярное наблюдение у стоматолога, полноценное питание, правильный уход за полостью рта помогут сохранить здоровыми и крепкими зубки вашего ребенка, а его улыбку красивой.

### Шесть заблуждений о молочных зубах

"Зачем лечить молочные зубы - все равно выпадут", - считают некоторые родители. Самые популярные мифы о молочных зубах развеивает заведующая кафедрой детской терапевтической стоматологии МГМСУ, профессор, заслуженный врач РФ Валентина Михайловна ЕЛИЗАРОВА.

*1. Малышам чистить зубы не обязательно: они у них редкие, пища в промежутках не застревает.*

- Зубы у малышей расположены редко, пока их мало. Но к 2, 5 года обычно прорезываются все положенные зубы. И чем плотнее они прижаты друг к другу, тем больше вероятность развития кариеса. Слюна, которая содержит вещества, нейтрализующие бактерии, уже не омывает их со всех сторон, значит, налет с эмали необходимо снимать щеткой.

Приучать чистить зубы надо примерно с 2 лет, когда ребенок уже уверенно стоит и может повторить движения, которые ему показывают взрослые. Не следует чистить ваткой зубы годовалому младенцу, как это делают некоторые мамы, но и до 4-5 лет знакомство со щеткой оттягивать нельзя.

Купите малышу две щетки разных цветов - на утро и на вечер - и пусть их мусолит, глядя на маму и папу. Щетка должна быть из искусственной щетины, натуральную микробиологи забраковали: в ней образуются каналы, где скапливаются и разрастаются микроорганизмы. Головка щетки должна быть небольшой, мягкой, а чтобы щетина стала еще мягче, ее можно ошпарить кипятком.

*2. Зубной нарта может принести маленьким детям вред: они ее часто глотают.*

- Сначала познакомьте ребенка с детскими пастами. Они сладко пахнут, приятные на вкус. Даже если малыш и проглотит немного, ничего страшного не случится.

Когда сформируется привычка чистить зубы, надо переходить с гигиенических на лечебно-профилактические пасты, которые содержат кальций, фосфор, фтор. Но сначала узнайте, много ли фтора в воде той местности, где вы живете. В московской воде, например, фтора мало, и здешним ребятишкам пасты со фтором полезны. А во многих местах Подмосковья - в Зеленограде, Долгопрудном, Коломне - или, скажем, под Тверью фтора много, и в таких регионах подобные пасты детям противопоказаны.

*3. Зачем ставить пломбы на молочные зубы? Только ребенка нервировать. Все равно эти зубы скоро выпадут.*

- Лечить молочные зубы надо обязательно. От этого зависит здоровье постоянных зубов.

Корни молочных моляров (боковых зубов) широко расставлены и охватывают зачатки постоянных. Все, что происходит с молочным зубом, влияет на развитие постоянного. Если кариес не залечить, может начаться пульпит - воспаление пульпы, в которой находятся нервы, а затем и периодонтит - воспаление околозубных тканей. Тогда зачаток постоянного зуба погибнет. А разрушение молочных зубов происходит очень быстро, иногда в считанные недели. К тому же незалеченные зубы - это постоянный очаг инфекции. Ни один анестезиолог не возьмет такого ребенка на операцию - а вдруг она понадобится?

А если потребуется исправить неправильный прикус, тоже придется сначала запломбировать все дырочки в зубах. Лечить малышам зубы должны именно детские стоматологи. У них особые методы работы и материалы, они хорошо знают особенности строения молочных зубов. Скоростными машинами такие врачи работают очень осторожно, к острым борам стараются не прибегать. Меловые пятна, если они в пределах эмали, не сверлят, а смазывают раствором азотнокислого серебра. Кстати, пломбы из современных светоотверждаемых материалов на "живые" молочные зубы ставить нельзя: у детских зубов очень высокая проницаемость эмали и дентина, такие пломбы

могут плохо повлиять на пульпу и вызвать ее гибель. Молочный зуб потемнеет, а развитие зачатка постоянного может прекратиться.

Особенно внимательным к дырочкам в молочных зубах надо быть, если ребенок - аллергик, часто болеет простудными заболеваниями или перенес корь, скарлатину, пневмонию. Кариес - это общее заболевание организма, он появляется, когда у человека снижен иммунитет. Часто у детей после тяжелой болезни на фоне общего ослабления организма на зубах появляются сразу несколько кариозных полостей.

*4. Зубы у детей не болят, потому что в молочных зубах нет нервов.*

- Нервы есть. Просто у некоторых детей зубы так быстро разрушаются, что боль не успевает возникнуть. Так что, когда есть боль - это даже хорошо. Она подает сигнал: надо идти к врачу!

*5. Вырывать молочные зубы не больно, так как у них нет корней.*

- Процесс минерализации молочных зубов начинается еще во время внутриутробной жизни ребенка. Прорезываются они примерно до 2, 5 года. После того как коронка появилась над десной, она продолжает накапливать соли, а корень -расти. Когда он вырос, у зуба наступает период физиологического покоя, который длится 3 года. Именно в это время зубы удобно лечить: нет риска ничего повредить. А потом корни рассасываются, укорачиваются, зуб становится подвижным и ребенок может сам его вытащить. Но бывают случаи, когда и молочные зубы приходится удалять под местным обезболиванием.

*6. Если постоянные зубы ползут вкривь и вкось, надо идти к ортодонту. А зачем к нему ходить с молочными зубами?*

- Сейчас 60% детей имеют ту или иную ортодонтическую патологию. У большинства - узкие челюсти. Молочных зубов в норме всего 20, а постоянных должно быть 28 или 32, причем они крупнее и шире молочных. Значит, челюсть должна вырасти в длину и в высоту. В 4 года у ребенка, как правило, появляются так называемые физиологические тремы - промежутки между зубами. Однако это происходит не у всех: современные дети не тренируют челюсти, редко грызут морковь, репу, твердые яблоки. Поэтому ортодонт обязательно должен заранее посмотреть, как развивается у малыша челюсть. Он также проверит, правильный ли прикус. Дошкольнику исправить прикус можно с помощью недорогих пластмассовых пластинок. Подросткам и взрослым приходится ставить уже брекет-систему. Врач посмотрит, не грозит ли ребенку диастема - слишком большой промежуток между резцами; возможно, он обнаружит сверх-комплектные, лишние зубы, если они мешают, их нужно удалить.

Так что посетить ортодонта стоит непременно. И вообще, ходить к стоматологу надо 2 раза в год, есть у малыша "зубные" проблемы или нет.

