



# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

ПОДГОТОВИЛИ ВОСПИТАТЕЛИ: ШИЯН АННА АНАТОЛЬЕВНА,  
ШЕЛКОВНИКОВА ТАТЬЯНА АРКАДЬЕВНА



К 20-30 месяцу жизни ребёнка заканчивается формирование молочного прикуса.

Многие родители не считают нужным следить за молочными зубами малыша – всё равно эти зубки скоро выпадут. Но это заблуждение может в будущем стоить вашему ребенку красивой улыбки.

Дело в том, что прямо под молочными зубами находятся зачатки постоянных, коренных зубов. Соответственно, инфекционный процесс в молочном зубе может навредить и зачатку коренного.



Кроме того, для правильного роста постоянных зубов и формирования правильного прикуса очень важно, чтобы смена молочных зубов происходила вовремя. Зуб, в котором идет воспалительный процесс, может и не выпасть тогда, когда зачаток коренного зуба начнет прорезаться, тогда постоянный зуб прорежется в обход и будет либо кривым, либо вообще появится там, где зубов быть не должно. Нормальная смена молочных зубов возможна только в том случае, если зубки здоровы.

# уход за зубами держится на трех китах:

*1. Детское меню должно быть богато кальцием и микроэлементами.*

Кальций содержится в кисломолочных продуктах, твердом сыре, кунжуте, зеленых и листовых овощах, таких как брокколи, шпинат, в яичной скорлупе. Для хорошего усвоения кальция необходим витамин Д, для этого чаще бывайте с малышом на улице в солнечную погоду, вводите в рацион яйца, сливочное масло. Фосфор содержится в морской рыбе, суточная доза фтора находится в стакане обычного чая, для смягчения действия кофеина добавляйте ребенку в чай молоко.



Обязательно предлагайте крохе твердые продукты, не очищенные фрукты и овощи, так как они дают нагрузку на зубы и тем самым укрепляют их и десна. Употребление сырых овощей: моркови, капусты, перца, способствует также самоочищению зубов, а жевательная нагрузка положительно влияет на правильное формирование челюстно-лицевого аппарата.

-По возможности сократите в меню малыша количество сладостей, выпечки и сдобы.

-После сладкого всегда давайте малышу прополоскать рот, от остатков пищи, так как сладкое является причиной возникновения кариеса.

-Для того чтобы зубки всегда были здоровыми, не давайте ребёнку слишком горячей или слишком холодной пищи.

-Сразу после горячего никогда не давайте холодное.



## *2. Регулярные профилактические осмотры у детского стоматолога*

Первый осмотр происходит после появления всех 20 молочных зубов (обычно с 1.5-2 лет). Необходимо посещать стоматолога 2 раза в год.

На приеме у стоматолога маленький пациент демонстрирует свои гигиенические навыки (контролируемая чистка зубов). Также доктор определяет риск развития стоматологических заболеваний; дает рекомендации по питанию, использованию жевательной резинки.

Кроме рекомендаций по правильной чистке зубов, стоматолог расскажет, как отказаться от вредных привычек (сосание пальца, сон с соской и т.д.), скорректирует рацион питания, сможет распознать первые стоматологические заболевания на ранней стадии, а также вовремя исправить неправильный прикус и другие ортодонтические проблемы.



Возможно, посоветует **герметизацию фиссур**. Этот метод профилактики снижает риск кариеса. Его можно применять уже в 6-летнем возрасте.



### *3. Гигиена полости рта, своевременное очищение зубов от зубного налета.*

Пожалуй, самый важный пункт в уходе за зубами малыша.



## Как приучить ребёнка чистить зубы

Считается, что к 2-м годам ребенка уже нужно привлекать к чистке зубов. В игровой форме, конечно. Это полезно для формирования у него положительной мотивации и обязательной привычки к регулярному уходу за полостью рта.

Обычно дети в этом возрасте воспринимают чистку как проявление самостоятельности. Конечно, не надо лишать ребенка этого маленького удовольствия, но и рассчитывать на то, что ребенок сумеет почистить зубы как надо тоже не стоит. Возьмите этот процесс под свой контроль и самолично почистите ребенку зубы еще раз, когда он закончит. Ведь в силу незрелой моторики, до 6-летнего возраста ребенок не может как следует очистить зубы, поэтому взрослые должны присутствовать при этом процессе.



## Как чистить зубки

После двухлетнего возраста учите ребенка чистить зубы пастой и выполаскивать ее. Так как малыши часто заглатывают пасту, то до 3-4 лет врачи не рекомендуют покупать фторсодержащие пасты.

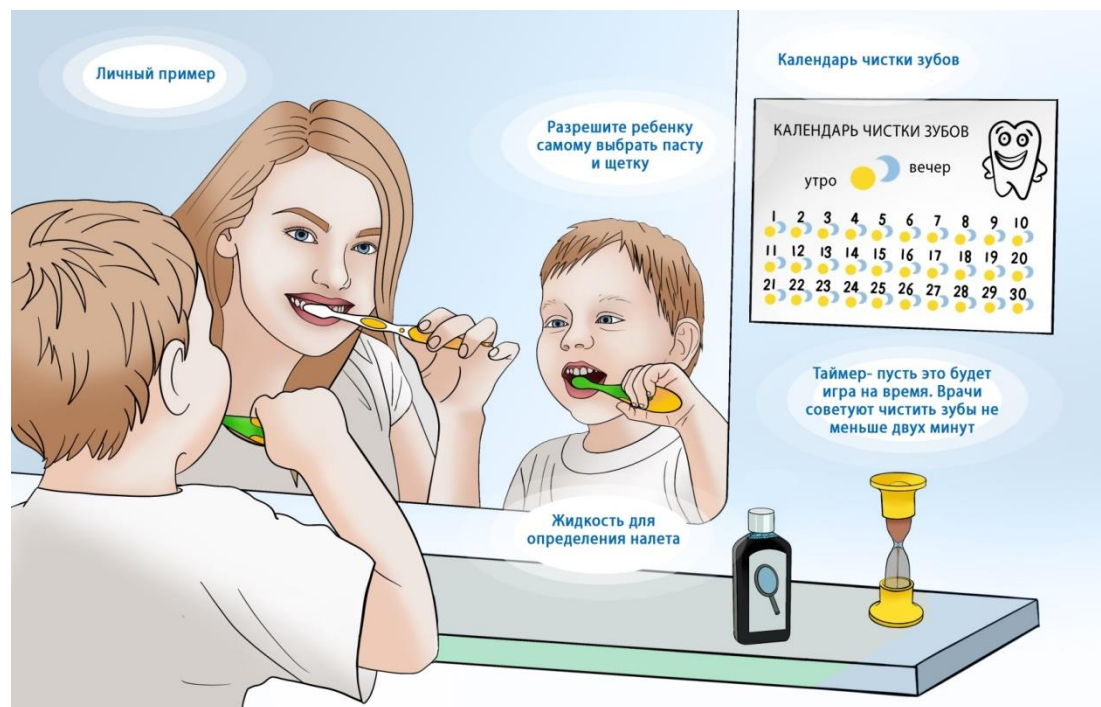
- После 4-5 лет после еды можно уже предлагать ребенку специальную детскую жевательную резинку без сахара.
- С 7-8 лет учите малыша самостоятельно ухаживать за зубами: чистить утром и вечером, полоскать рот после употребления сладкой, кислой, соленой пищи, фруктов.



Чистить зубы положено два раза в день, и главное, чтобы родители следовали этому правилу, а то все усилия напрасны. Особенно важно чистить зубы перед сном, иначе микробы там останутся и будут размножаться. Чистить нужно как внутреннюю сторону зубов, так и наружную, от десен к зубам, а жевательную поверхность горизонтально.

Больше всего малыши протестуют, когда щетка глубже продвигается в рот (у них еще силен рвотный рефлекс), поэтому начинайте с передних зубов и постепенно продвигайтесь к жевательным.

Весь процесс чистки должен занимать 2-3 минуты. Некоторые родители специально покупают специальные хронометры (например, песочные часы), которые помогают малышу ориентироваться во времени. Менять щетку нужно раз в три месяца, как и у взрослого. И еще одно очень важное правило: зубы нужно чистить после еды. Малыша надо сразу же приучать делать это правильно.

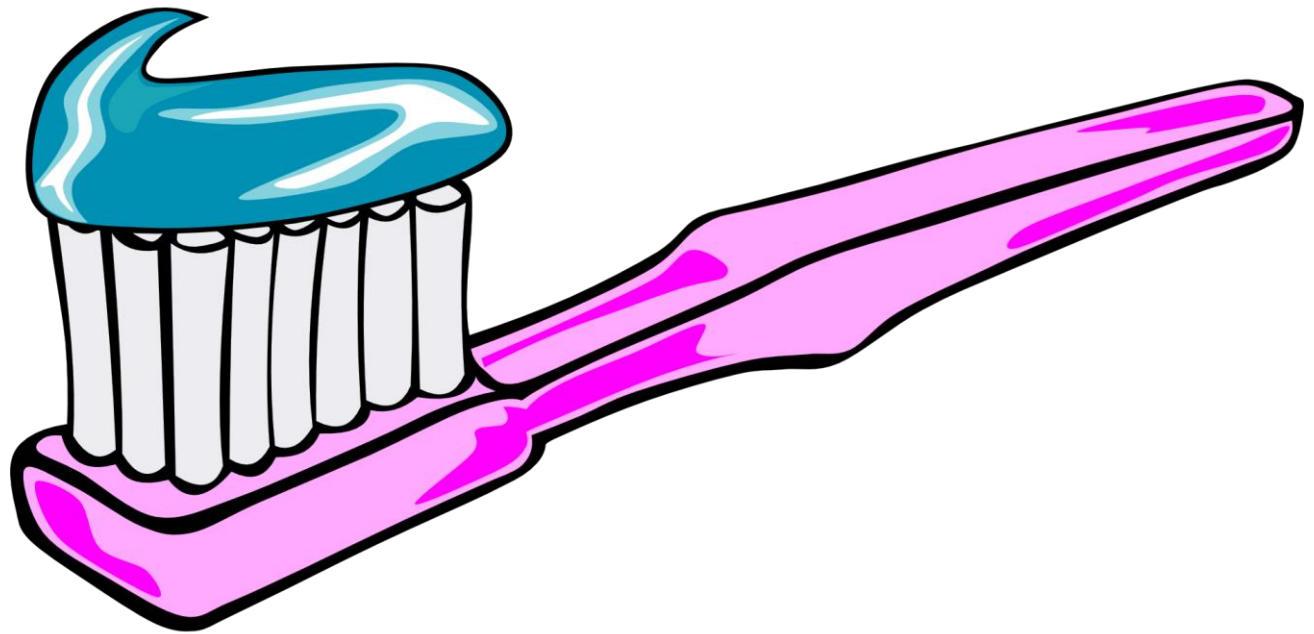


Зубные щетки, обеспечивающие качественный уход за зубами ребенка, предлагаемые в магазинах и аптеках, рассчитаны на определенный возраст:

- • для детей до 2х лет;
- • для малышей 3-6ти лет;
- • для школьников;
- • для подростков.

Хранить щетку нужно в вертикальном положении, а футляр использовать следует только для транспортировки.

Щётка



Детская зубная щетка должна быть с удобной формой головки и мягкой искусственной щетиной. Щётка с натуральной щетиной на сегодняшний день используется довольно редко из-за того, что она считается негигиеничной и на ее волосках находят себе приют множество опасных микроорганизмов, да и сами щетинки очень быстро расщепляются.

Жёсткой щетиной ребенок может травмировать слизистую оболочку (губ, щек, десен), обучаясь чистке зубов. Лучше поискать такую, у которой искусственные щетинки имеют округлую форму – такая точно не нанесет вреда деснам ребенка.

Еще она должна быть **привлекательной** для ребенка, чтобы **заинтересовать** его процессом. Для разнообразия вы можете купить щетки разных цветов: одну – на утро, другую – на вечер. К сожалению, модели с ручкой в виде животных, машинок, мультяшных героев очень привлекательны, но не всегда удобны в обращении и обеспечении надлежащего ухода за зубами ребенка, поэтому с такими моделями стоит подождать, пока ребенок «набьет руку» и научится ухаживать за зубами.

Существуют такие зубные щетки, щетинки которых по мере изнашивания меняют свой цвет, подсказывая хозяину и родителям, что щетку пора менять.





## **Aquafresh «Мои молочные зубки»**



Линейка щеток «Мои молочные зубки» предназначена для детей 3-5 лет. Они отличаются привлекательным для ребят дизайном и выпускаются в 4 вариантах: Крокодил Кокоша, Кролик Кузя, Тигр Тотоша и Акула Арчи. Каждый из них имеет индивидуальный защитный колпачок. Ручка снабжена присосками, благодаря которым щетку можно ставить на раковину или другую гладкую поверхность. Щетина расположена в 3 ряда.

## **Colgate Smiles Batman**

Зубная щетка от Colgate предназначена для детей старше 5 лет. Мягкая щетина с волосками разной длины эффективно очищает от налета и остатков пищи. Прекрасно подходит как для молочных, так и коренных зубов. Ручка оснащена присоской, которая позволяет ставить щетку на любой гладкой поверхности.



## Curaprox CS smart

Щетка CS smart от швейцарского бренда Curaprox предназначена для детей старше 5 лет. Дизайн аналогичен взрослому варианту этой же компании. Большое количество мягких одноуровневых щетинок на небольшой головке эффективно справляются с налетом и остатками пищи даже в труднодоступных местах (даже при сильно искривленных зубах). Наклон головки обеспечивает доступ к дальним зубам.



## Oral-B Stages Power Тачки D12.513К

Полюбившаяся многим детям щетка от компании Oral-B с главным героем мультфильма «Тачки». Большинство родителей отмечают большую заинтересованность своих детей в чистке зубов с помощью данного инструмента гигиены. Она рекомендована к использованию детьми с 3 лет. Производители гарантируют качественное очищение налета при отсутствии повреждений десен и эмали благодаря мягкой щетине. Работает от встроенного аккумулятора, заряда которого хватает от 5 до 8 дней в зависимости от интенсивности использования.





## Паста

### Виды зубных паст для детей

Пасты для детей можно классифицировать по **возрасту** и по **действию**.

### По действию

**Гигиенические:** помогают поддерживать гигиену полости рта, освежают дыхание, удаляют налёт. Лечебных добавок в них нет;

**Лечебно-профилактические:** назначаются для предотвращения и лечения кариеса и пародонтоза.

## Пасты для детей от 4 до 7 лет

1 «Lacalut Kids 4+»: обладает аналогичными с «Lacalut Baby» свойствами, имеет такой же показатель абразивности, а концентрация аминофторида в ней выше (500 ppm), что укладывается в нормы для данного возраста и позволяет оказывать ещё большее укрепляющее воздействие на эмаль.

Обладает **профилактическим** эффектом;



2 «Splat Junior» (3-8 лет): аминофторид, кальцис, молочные ферменты, входящие в состав продукта, оказывают и **укрепляющее**, и **защитное**, и **профилактическое** действие. Их содержание не превышает допустимую норму;



3 Зубной гель «President Kids» (3-6 лет): оказывает **противокариесное** и **укрепляющее** действие, нейтрализует кислоту в полости рта. Содержание фтора (430 ppm) и абразивных веществ (50) в пределах нормы. А вкус колы которым обладает гель, обычно нравится детям;





4 «Rocs Kids Ягодная фантазия» (с 4 лет) и «Rocs Kids Барбарис» (с 3 лет): обладают **приятными вкусовыми свойствами**, содержат в составе ксилит. Различаются по содержанию других действующих веществ. В первом варианте пасты присутствует аминофторид, во втором – глицерофосфат кальция. Стоимость «Rocs» заметно выше, чем у других паст;

5 «Silca Putzi Апельсин» (от 2 до 12 лет): содержит фторид натрия, витамин Е. Её действие направлено на борьбу с **кариесом, укрепление** зубов. Продукт имеет недорогую стоимость. Производится в Германии.



**Фтор**, в отличие от многих витаминов и минеральных веществ, имеет достаточно узкий диапазон, в котором он полезен и вреден. Это означает, что в необходимых количествах он помогает, но когда его чересчур много – вредит, делая зубы слишком хрупкими.

Что же касается постоянной передозировки фторида в раннем детстве, то наиболее распространенным негативным результатом является **флюороз** постоянных зубов. Известно также, что избыток поступления фтора в организм повышает риск развития такой патологии как **гипофункция щитовидной железы**.

Однако фторсодержащие пасты лучше ухаживают за зубами и укрепляют эмаль. Основное противокариозное действие фторидов заключается в **уменьшении проницаемости эмали** за счет образования на зубе поверхностного защитного слоя фторида кальция.

Среди используемых в средствах гигиены соединений фтора **аминофториды** существенно отличаются строением и свойствами, что и объясняет более высокий уровень защиты от кариеса. Такие пасты обладают комплексным действием, повышая устойчивость зубов к кариесу и улучшая состояние десны. Вместо сахара современные пасты содержат его безопасный заменитель – ксилит, он предотвращает развитие микроорганизмов, обеспечивает профилактику кариеса.

Важно применять зубные пасты с разной концентрацией фтора в зависимости от возраста ребенка, с учетом его физиологических потребностей. На этикетке зубной пасты указано количество фтора и возраст, для которого рекомендовано применение этого вида, например, 500 ppm фтора подходит для детей 4х лет.

Количество абразивов в такой пасте должно быть минимальным или отсутствовать вовсе, так как детскую эмаль легко можно деформировать.



## Как выбрать зубную пасту для детей

- **Наличие фтора.** Фтор не безопасен для детского организма, но способствует укреплению зубной эмали. Для детей до трех лет, которые проглатывают большую часть пасты нужно выбирать средство не содержащее фтора. Иначе переизбыток компонента в организме малыша может вызвать флюороз. Для детей старшего возраста допускается наличие фтора в небольшом количестве до 500 ppm.
- **Токсичные компоненты.** В состав детских зубных паст не должны входить: SLS, парабены, консерванты. Красители, подсластители и ароматизаторы только натуральные или в незначительных количествах.
- **Возраст.** Для каждого возраста производители изготавливают свою пасту. Это связано в первую очередь с тем, что малыши могут ее проглотить. Также молочные зубы и уже сменившиеся требуют щадящего ухода, нежели зубы взрослого.
- **Упаковка.** Упаковка должна быть удобна для самостоятельного использования ребенком от 3 лет. Паста должна без особых усилий выдавливаться на щетку. Удобнее всего, когда крышка тюбика открывается, а не откручивается. Так она не потеряется и дети до 3 лет с трудом смогут ее открыть, что снижает риск бесконтрольного использования средства.



Не следует без осмотра и консультации врача использовать пасты, которые имеют сильнодействующие добавки (триклозан) и полезны при кровотечении десен, при их воспалении. Если у малыша и возникают какие-то проблемы, то лучше использовать зубную пасту, содержащую растительные добавки, помогающие снять воспаление и укрепить десны – ромашку, мяту, липу. Для того чтобы быстрее заживали мелкие ранки в ротовой полости, в пасту добавляют витамины А и Е.

Для ребенка аллергика следует избегать применения паст, которые содержат ароматические отдушки и красители.

Зубная паста, в количестве, указанном на тюбике, должна наноситься на зубную щетку взрослым членом семьи. Не стоит доверять эту ответственную задачу ребенку.

## Что не рекомендуется детям с 3 до 6 лет:



- Электрические зубные щетки не для маленьких детей. Эти устройства можно применять в более зрелом возрасте, после прочного усвоения навыков ухода за полостью рта и только после полной смены всех молочных зубов.
- Обычные ополаскиватели тоже не предназначены для детей до 6 лет. Они содержат фтор и алкоголь. При необходимости вы можете купить своему ребенку **специальный детский ополаскиватель**, оказывающий только дезодорирующий эффект.

В дополнение хотелось бы отметить, что обучение ребенка правилам ухода за полостью рта должно поддерживаться хорошим примером.

Пример этот показывают родители! Если взрослые не соблюдают правила гигиены, то маловероятно, что дети будут ответственно относиться к этому мероприятию.

**Своевременный уход и лечение молочных зубов – это залог здоровья коренных зубов вашего ребенка. Не лишайте малыша красивой улыбки!**

Спасибо за внимание