

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 13 «Сказка»  
Ермолаева В.В.

**В копилку для родителей**



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКИХ ЗУБКАХ

**Здоровые зубы** — неотъемлемая часть беззаботного детства у ребенка. Правильный уход, отсутствие кариеса и других заболеваний гарантирует здоровье полости рта. Поэтому необходимо проводить своевременную профилактику зубов у детей.



### Что может случиться с зубками детей?

Детей можно отнести к особой группе пациентов. В детской стоматологии они всегда состоят в группе риска.

Ведь их организм только-только учится работать. Все защитные механизмы еще не совершенны, а иммунная система довольно бурно реагирует на агрессивные воздействия извне.

Так же развитию кариеса, его распространению и осложнению будут способствовать: тонкая эмаль, несовершенный иммунитет, только частичная минерализация зубов, анатомо-физиологические особенности ребенка.

**Кариес** – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего, в нем образуется полость - «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом - развитие еще более опасных заболеваний.

### Причины кариеса

После еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Особенно «липкой» является рафинированная пища с высоким содержанием углеводов. Именно углеводами питаются бактерии, выделяя при этом молочную кислоту, разрушающую эмаль зуба и вызывающую воспаление десен.

Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах — 100%! Только эскимосам и



некоторым аборигенам южных районов Памира не знакома эта болезнь. По какой-то причине кариес обходит их стороной. Возможно, это из-за того, что они просто никогда не ели сладостей.

### Что же делать?



Средства для очищения зубов существовали еще в глубокой древности. Первый такой состав придумали древние римляне. В него входили лепестки роз, орех и мирра, а основой порошка служила толченая скорлупа и кости животных, смешанные с медом. Часто в состав такого средства добавляли карбонат натрия.

**Вот несколько основных правил, соблюдение которых, поможет вам сохранить зубы детей здоровыми:**



#### Правило № 1

##### Гигиена

Стоматологи не устают повторять: залог здоровых зубов – регулярный правильный уход за полостью рта. Как показывает практика, ежедневная гигиена зубов и десен снижает необходимость в профессиональном лечении на 75-80%. И дело не только в качестве зубной пасты и щетки: уход за полостью рта – целый комплекс мер, который должен выполняться непрерывно в течение всего дня.

Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

- ✗ тщательную чистку зубов минимум дважды в день;
- ✗ очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);
- ✗ уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;
- ✗ регулярное посещение стоматолога.

#### Правило № 2

##### Питание



Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора:

1. полноценный набор пищевых продуктов;
2. умеренная частота приема углеводов.

При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде.

Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерное потребление углеводов является фактором риска заболеваний кариесом.

Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

#### Правило № 3

##### Температура пищи



Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее – резкий перепад температуры. Из-за разницы температуры на эмали образуются микротрещины.



#### **Правило № 4**

##### **Уход за деснами**

Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы. Кровоточивость и воспаление десен – одна из частых причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов. В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

- ✗ плохая гигиена полости рта;
- ✗ курение;
- ✗ специфика потребляемой пищи;
- ✗ недостаток витаминов.



#### **Правило № 5**

##### **Фтор**

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов.

На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить, что слишком большое количество фтора так же вредит организму, как и его недостаток.



#### **Правило № 6**

##### **Регулярное посещение стоматолога**

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему?

Во-первых, потому что профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста.

Во-вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие.

В-третьих, грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

Все перечисленные рекомендации - вовсе не врачебная демагогия: грамотный и регулярный уход за полостью рта сэкономит ваши финансы, сделает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

Количество стоматологических клиник и кабинетов за последние лет 15 выросло в геометрической прогрессии, но, на состоянии зубов большинства наших граждан, это не сильно отразилось.

По-прежнему, к зубному мы идем в последний момент, когда - уже и лечить нечего. Но самое печальное, что с поправкой на возраст состояние зубов у наших детей примерно такое же, как и у стариков. И с этим пора перестать мириться.

Обследование 27 тысяч человек, проведенное отечественными стоматологами,





показало: у трехлетних детей в среднем по 3–4 зуба уже поражены кариесом; у шестилетних в половине случаев на смену молочным идут постоянные, но уже кариозные зубы; у 12-летних кариес наблюдается в 60–80% случаев.

И ничего удивительного в этом нет, поскольку анкетирование родителей в нескольких регионах России, показало, что 80% мам и пап сами не имеют понятия, как правильно чистить зубы, не то, что научить этому своих детей. И практически никто не знает о том, что ребенка нужно показывать зубному врачу не реже двух раз в год.

### **Правило № 7**



#### **Беседы с детьми о профилактике заболеваний полости рта**

Родителям необходимо объяснить детям о значении профилактики, причинах и способах избавления от проблем полости рта. Рассказать, что кариес – это, по сути, начало инфицирования организма. В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, которые способны вырабатывать из сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Этими «клеями» бактерии прилепливаются к зубу — так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют кислоту, но в первые часы она нейтрализуется слюной. А вот через 18–28 часов налет становится таким толстым и плотным, что слюна бессильна проникнуть в него, и кислота начинает растворять эмаль зуба.

Так как процесс уплотнения зубного налета длится 18–28 часов, то, чистя зубы два раза в день (то есть через каждые 12 часов), можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса. Не менее важное значение для здоровья ребенка, имеет прикус. Если прикус неровный, зубы верхней и нижней челюсти наезжают друг на друга, в них чаще будет «гнеститься» кариес, и такие зубы станут первыми претендентами на установку протезов.

Вот обо всем этом и нужно рассказать ребенку, чтобы тот сам осознанно стал следить за своими зубами. Вот только как это сделать, чтобы ребенок все понял, а не воспринял ваш рассказ, как очередную нотацию? Нужна игровая форма рассказа. Начинать можно в промежутке с 5 до 7 лет. В этот период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А, кроме того, уже может



запоминать и усваивать достаточно сложные понятия.

Наверное, первый вопрос, над которым стоит задуматься ребенку: для чего вообще нужны зубы?

**Надо предложить ему на практике ознакомиться с функциями зубов:**

- ✗ Пережевывание пищи. Предложите ребенку попытаться откусить от яблока или морковки, закрыв передние зубы губами.
- ✗ Речь. Пусть малыш попробует сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов.
- ✗ Внешний вид.

Перед зеркалом ребенок сравнит улыбку с сомкнутыми губами и то, какая радостная улыбка получается у него с открытыми зубками. Более наглядно представить внешний вид без зубов поможет следующий прием: возьмите фотографию улыбающейся фотомодели и попросите ребенка закрасить ей несколько зубов черным фломастером (он это сделает с удовольствием). Обратите внимание, какой некрасивой и даже страшной (как у Бабы Яги) стала улыбка на фотографии.

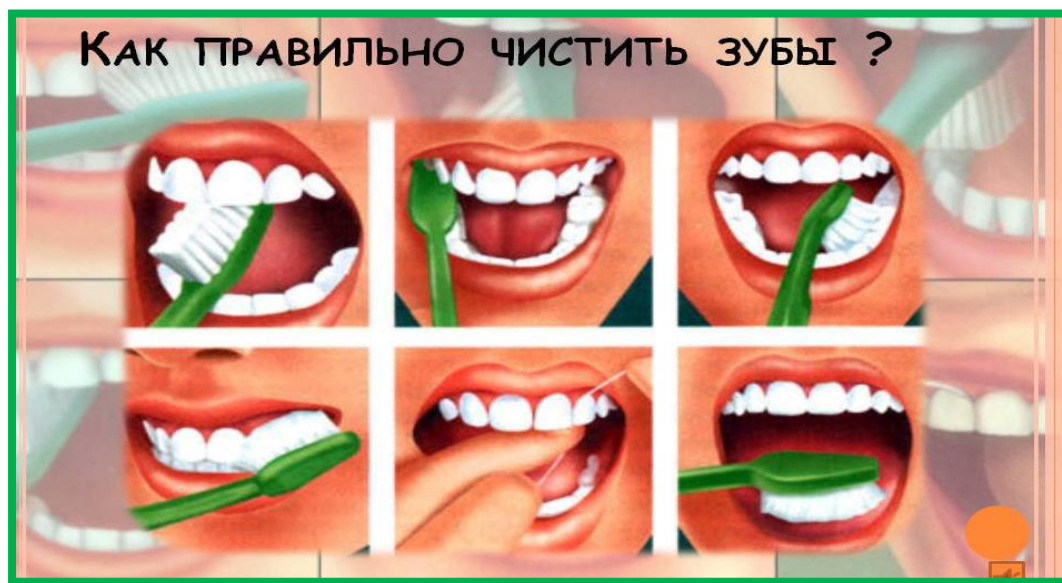
**Вывод прост: не будешь ухаживать за зубами, будешь иметь такую улыбку, а значит –**

Как поел, почисти зубки!  
Делай так два раза в сутки.

**Следующее, что надо понять малышу - для чего мы чистим зубы.** Расскажите ребенку, что во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы.

Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки:

- Начинают с верхней челюсти - движения щеткой «сметающие», сверху-вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей зубной дуге.
- Таким же образом чистим зубы нижней челюсти - движениями снизу-вверх.
- Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.
- Под конец обязательно чистим язык.



**И тогда ваш ребенок не только вырастет со здоровыми зубами, но семейный бюджет не пострадает, поскольку лечение зубов в 20 раз дороже мер по профилактике кариеса.**