

Гигиена полости рта у детей раннего возраста. (памятка для родителей)

Стоматологическое здоровье — это важный критерий здоровья человека в целом, а основной мерой борьбы с высоким уровнем стоматологических заболеваний выступает профилактика, эффективность которой зависит от своевременного её начала.

Заботу о зубах ребёнка необходимо начинать с самого раннего возраста. Нельзя оставлять без внимания молочные зубы (мол, всё равно выпадут). Начинать ухаживать за ними - правильно и регулярно чистить - нужно с момента их прорезывания.

Зубы младенцев нуждаются в ежедневном уходе так же, как и зубы взрослых. Цель - удаление зубного налёта, накапливающегося в ямках зубов, между зубами, между зубом и десной. Бактерии зубного налёта питаются сахарами пищи, выделяя при этом кислоту. Она растворяет эмаль, начинается процесс разрушения твёрдых тканей зуба, приводящий к развитию кариеса. Ещё одна опасность зубного налёта превращение его со временем в зубной камень, провоцирующий болезни дёсен.

Ранний и грамотный уход за детскими зубами - это основа здоровых зубов на всю жизнь. От наличия всех молочных (но здоровых) зубов зависит правильное формирование челюстных костей. Раннее их удаление (или выпадение) приводит к развитию неправильного прикуса, что влияет на правильное развитие речи.

Основополагающим фактором для здоровья зубов на протяжении всей жизни является правильная техника чистки зубов. Поэтому необходимо как можно раньше научить ребёнка правильно чистить зубы. Вторым немаловажным слагаемым является использование правильных, соответствующих возрасту ребенка средств и предметов гигиены полости рта (пасты, ополаскиватели, щётки, флоссы).

Буквально с появления первого зуба ребёнок должен привыкать к тому, что их нужно чистить. До 1,5-2 лет этим обычно занимается мама. Первые зубы можно протирать ватной палочкой, смоченной в кипячёной воде. Существуют и специальные силиконовые щёточки, которые надевают на палец. Сначала матери достаточно намочить эту щёточку в воде. В дальнейшем используют детские пасты, рассчитанные на то, что их не опасно проглатывать. В случае использования фторсодержащих паст, на зубную щётку малыша нужно выдавливать это средство размером не более горошины.

Оптимальные сроки по обучению детей гигиене полости рта — чистке зубов считают 2,5-3,5 года. Полученные в этом возрасте навыки обычно закрепляются на всю жизнь. Для этого должна проводиться непрерывная работа матери с ребёнком в течение 6-8 месяцев, а затем до 6 лет необходимо помогать и напоминать ему об этой процедуре. При выполнении ритуала гигиены полости рта должны присутствовать элементы наглядности, игры и сюрпризные моменты. Процедура эта должна доставлять удовольствие и быть весёлой, увлекательной игрой. Если ребёнок начинает капризничать, и у него пропадает желание ухаживать за зубами, то лучше процедуру отложить. Дети должны иметь желание и стремление к гигиене полости рта.

Будьте внимательны к состоянию зубов своих малышей и вовремя прививайте им навыки правильного ухода за полостью рта!