Рекомендации д.м.н., профессор Е.Е. Маслак.



**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ РТА**

**Памятка для родителей**

Микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны.

Зубной налет препятствует завершению минерализации зубов у детей, что увеличивает их восприимчивость к кариесу.

Поэтому гигиена полости рта - простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

***Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!***

* Чистить зубы ребенка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щеточки-напальчника или мягкой тряпочкой, смоченной кипяченой водой. Можно использовать фторсодержащие зубные пасты, которые наносят на щетинки в минимальном количестве (маленькая горошинка).
* После года лучше использовать специальные детские зубные щетки с возрастной маркировкой.
* Как только у ребенка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щетками для взрослых со щетиной средней жесткости.
* Выбирая зубную щетку для ребенка, учитывайте следующее:  
  - головка щетки по размеру должна соответствовать полости рта ребенка;  
   -между пучками щетинок должны быть промежутки;  
  - искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны;  
  Новую зубную щетку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх. Футляр используют только в дороге.
* Зубная щетка со временем изнашивается, ее необходимо менять каждые 1-3 месяца

***Мама чистит ребенку зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!***

***Как научить маленького ребенка чистить зубы:***

* С 1,5-2 лет приучайте ребенка полоскать рот после еды водой (кипяченой). Неважно, что малыш проглатывает воду, главное - навык.
* С 2-2,5 лет – учите ребенка чистить зубы зубной щеткой, смоченной водой. Учить детей следует постепенно: сначала покажите, как Вы сами чистите зубы; затем научите ребенка правильно держать зубную щетку и выполнять вертикальные чистящие движения (вверх-вниз) – этот этап отрабатывается на крупных игрушках. Далее учите ребенка перед зеркалом чистить губные поверхности передних зубов подметающими движениями от десны к краю зуба (верхние – сверху вниз, нижние – снизу вверх), затем - щечные поверхности боковых зубов такими же движениями; после этого - жевательные поверхности зубов возвратно-поступательными движениями, небные и язычные поверхности - подметающими движениями.

**К трем годам у ребенка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов: утром после завтрака и вечером перед сном! Детям с кариесом, пороками развития зубов следует чистить зубы после каждого приема пищи.**

* Детей дошкольного возраста учат чистить последовательно по два-три зуба со всех сторон, делая 10 очищающих движений на каждой поверхности. Чистка зубов должна вестись в течение 3-4 минут! Дошкольникам следует использовать противокариозные зубные пасты, содержащие фториды (смотрите маркировку на тюбике), которые укрепляют эмаль зубов. Для однократного применения выдавливают небольшое количество пасты - размером с горошину. Следите, чтобы дети не ели зубную пасту.
* Приобретайте для дошкольников детские фторсодержащие зубные пасты известных производителей. Школьники могут пользоваться зубными пастами для взрослых.
* Качество очистки зубов у ребенка, начиная с 3 лет, можно и нужно контролировать. Для этого маленьким ватным тампоном, смоченным 2% йодной настойкой, проведите по губной поверхности передних зубов, - налет окрасится в желто-коричневый цвет, чистые участки зуба не окрасятся. С помощью зеркала продемонстрируйте ребенку результаты контроля. Для выявления зубного налета можно использовать специальные красящие таблетки и растворы.

**Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребенка!**

* С момента установления плотных контактов между зубами используйте зубную нить (флосс) для очистки контактных поверхностей зубов ребенка. С пяти лет учите ребенка самостоятельно пользоваться зубной нитью. Флоссинг проводят один раз в день – вечером перед сном.
* Дополнительно для ухода за полостью рта детям можно применять:  
  - фторид-содержащие полоскания (для детей) – после того, как ребенок научится полоскать рот, не проглатывая жидкость;
* - аппликации на эмаль противокариозных зубных паст - на 3-5 минут;  
  - очистку десневой бороздки и межзубных промежутков зубочисткой.  
  Для правильного выбора комплекса индивидуальной гигиены полости рта для Вашего ребенка - проконсультируйтесь у своего стоматолога!

**ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

**ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ**

**РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Памятка для родителей**

Кариес приводит к разрушению зубов, развитию воспалительных процессов в окружающих тканях. Разрушенные зубы являются очагом инфекции в организме ребенка и могут стать причиной заболеваний жизненно важных органов.

Кариес приводит к разрушению зубов, развитию воспалительных процессов в окружающих тканях. Разрушенные зубы являются очагом инфекции в организме ребенка и могут стать причиной заболеваний жизненно важных органов.

***Для предупреждения кариеса зубов у Вашего ребенка рекомендуем:***

1. **Включите в рацион питания:**

- молочные продукты (особенно твердый сыр), морские продукты, черный хлеб, свежие овощи и фрукты, зеленый чай, орехи - как основные источники витаминов, кальция, фосфора, фтора и других микроэлементов, необходимых для полноценного построения твердых тканей зуба;

- твердую пищу, способствующую самоочищению зубов (морковь, яблоки, репа и др.), давать которую следует как последнее блюдо меню и как еду для перекусывания.

1. Ограничьте употребление сахара до 20-30 г в сутки (общее количество сахара, содержащегося в соках, компотах и других продуктах), так как микроорганизмы зубного налета вырабатывают из сахара кислоты, разрушающие зубы.  
   - детям до 3 лет желательно совсем не давать конфет, пирожных и других сладостей, в чай, кашу добавлять не более одной чайной ложки сахара;

- исключите липкие сладости (пирожные, печенье с большим содержанием масла или маргарина, леденцы, ириски, чупа-чупс и др.), так как они удерживаются на зубах до четырех часов и являются питательной средой для бактерий;  
- если вы все-таки даете ребенку сладости, то знайте, что есть их можно во время завтрака, обеда или ужина, нельзя - между ними, на ночь или как последнее блюдо меню.

1. Чистите зубы ребенка с момента их прорезывания и до тех пор, пока он сам не научится хорошо чистить зубы. Применяйте флосс для очистки контактных поверхностей рядом стоящих зубов.
2. Своевременно вырабатывайте у ребенка навыки ухода за полостью рта:  
   - с 1,5-2 лет - полоскать рот водой после каждого приема пищи;  
   - с 2-2,5 лет - чистить зубы щеткой после завтрака и вечером перед сном;  
   - с трех лет чистить зубы щеткой и противокариозной (содержащей фторид) пастой в течение 3-4 мин.
3. Правильно подбирайте вашему ребенку детскую зубную щетку и детскую фторсодержащую зубную.

***Строго выполняйте профилактические процедуры, назначенные врачом:***

1. Если Вы заметите на зубах у ребенка появление белых или желто-коричневых пятен, разрушение эмали зубов, образование полостей, немедленно обратитесь к врачу стоматологу. У детей скорость разрушения зубов очень высокая, в течение нескольких месяцев и даже недель могут развиться осложнения кариеса. Лечение же ранних стадий кариеса безболезненно и эффективно.
2. Своевременно проходите диспансерный осмотр у врача стоматолога. Это поможет выявить ранние стадии развития кариеса и провести своевременное лечение.

**ПОМНИТЕ!  
ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ВАШЕГО РЕБЕНКА ЗАВИСИТ ОТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ХОРОШЕГО УХОДА ЗА ЗУБАМИ И ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ СТОМАТОЛОГА!**