

# Кариес и его профилактика



Кариес-это сложный, медленно текущий патологический процесс в твердых тканях зуба, развивающийся после прорезывания и заканчивающийся деструкцией твердых тканей зуба. Это самое распространенное заболевание человека. По данным распространенность кариеса составляет 95-98%.



Основная опасность заключается в том, что кариес, при отсутствии надлежащей профилактики и своевременного лечения, очень быстро распространяется, охватывая все большую площадь зуба. В результате это влечет за собой не только проблемы со здоровьем полости рта, но и желудочно - кишечные заболевания, воспаление миндалин, трудности с дыханием и др. Поэтому очень важно как можно раньше начать профилактику развития кариеса у детей.



# Профилактика кариеса

Уже во время беременности женщина должна позаботиться о здоровье зубов будущего ребенка. В период беременности необходимо обязательно включать в свой рацион продукты, богатые кальцием : сливки, сыры, молоко, творог, бобы, орехи, петрушка, рыба, хлеб с отрубями. Разнообразный рацион мамы, богатый на микроэлементы и витамины, отличное средство для профилактики кариеса у ребенка.



# Профилактика кариеса

1. Родители должны начать гигиенический уход за полостью рта ребёнка с момента прорезывания первого временного зуба. Обычно это временный нижний медиальный резец, который прорезывается в возрасте 5-6 месяцев. Осуществляется чистка кипяченой водой при помощи пальца с марлей или пальчиковой силиконовой щетки без зубной пасты один раз в день перед сном.



# Профилактика кариеса

2. Ограничить потребление сладостей.  
После сладкого - яблоки, морковь,  
полоскание полости рта.



# Профилактика кариеса

По мере взросления ребенка стоит внимательнее относиться к рациону питания включать в него побольше овощей и фруктов, молочных продуктов, зерновых. Старайтесь каждый день готовить малышу разные овощные блюда, чтобы он привыкал к разнообразной пище.

Из фруктов полезны яблоки, груши, сливы, абрикосы, бананы, вишня, из ягод - малина, черная смородина, черника, брусника, клюква, крыжовник.



# Профилактика кариеса

3. Залогом успешного раннего лечения кариеса является своевременная диагностика. Детские стоматологи рекомендуют регулярно, 2-3 раза в год, проходить профилактические осмотры. Сегодня существует несколько методик, помогающих предотвратить разрушение зубов.



# Глубокое фторирование

Это обработка зубов фторсодержащей жидкостью. Позволяет снизить чувствительность зубов и предотвратить кариозное поражение.



# Серебрение молочных зубов

Покрытие зубной поверхности серебряным раствором, который имеет выраженный антибактериальный эффект.



# Герметизация фиссур

Нанесение специального герметика на неровности и бороздки зуба с целью предотвращения размножения в них бактерий и образования кариеса.

