Гигиена полости рта детей

С рождения до прорезыания первого молочного зуба.

Как правило, первый зуб прорезывается у ребёнка в 6-8 месяцев. До этого времени для ухода за его полостью рта необходимо использовать салфетки или ватные диски. Для профилактики развития кандидоза (молочницы) один-два раз в неделю рекомендуется протирать полость рта ребёнка салфеткой, смоченной слабым раствором бикарбоната натрия (пищевой соды).

С 6 месяцев до 3 лет

Первыми во рту прорезываются резцы (передние зубки) на нижней и верхней челсти. Затем клыки и в последнюю очередь моляры (боковые зубы). Для чистки молочных зубов до 1 года можно применять специальные щеточки или салфетки. Важно помнить, что один-единственный молочный зуб нуждается в таком же тщательном уходе как и 32 постоянных.

С полутора до 2-х лет, когда во рту прорезались практически все зубы, нужно использовать зубную щётку, при этом щетинки должны быть очень-очень мягкими, а рабочая головка очень маленькой. Утром и вечером нужно осторожно очищать каждый зубик малыша со всех сторон. Зубная паста для совсем маленьких детей должна быть выполнена в виде геля, то есть содержать минимальное количество абразивных (очищающих) веществ и совсем не содержать фтора.

С 6 месяцев до 3 лет

Дело в том, что фтор хоть и полезен для зубов, но в таком раннем возрасте может произойти его передозировка, что окажет разрушительное действие на зубы. Ведь достаточно трудно проконтролировать, какое количество пасты проглотит малыш во время гигиенической процедуры. Дети в возрасте до 3-х лет могут нечаяно проглотить от 30% до 60% зубной пасты. Чем раньше ребёнок привыкнет к зубной щётке и пасте, тем лучше. Примером ему будут служить родители, которые сами добросовестно ухаживют за своми зубами. Первое время чистить зубы малышу должны Вы сами. Делайте это перед зеркалом, показывая, как правильно держать щётку и двигать ей. К 3-м годам малыш должен освоить сновные движения щёткой.

С 6 месяцев до 3 лет

Прежде всего научите ребенка совершать движения зубной щёткой от десны к краю зуба. При этом щётка должна слегка поворачиваться, как бы подметая, сначала переднюю поверхность зуба - "грудку", а затем заднюю - "спинку". Чтобы отчистить жевательные поверхности боковых зубов, надо попросить ребёнка широко открыть рот, поставить щёточку на поверхность, которой он жуёт, и перемещать её от края челюсти к середине слева направо и справа налево, как бы сметая с зубов остатки пищи и "злых" микробов. Ребенок быстро привыкает к этой процедуре, если выполняет ее вместе с Вами и если в нее вложены элементы игры. Поэтому репитируйте чистку зубов на игрушках, придумайте сказки, герои котрых всегда ухаживают за зубами. поменяйтесь ролями с Вашим малышом; позвольте ему самому почистить ваши зубы.

С 6 месяцев до 3 лет

Сначала необходимо научить ребенка чистить зубы щеткой без пасты, а пасту сразу показать ему и объяснить, зачем она нужна. после того как Ваш ребенок привыкнет к зубной щетке, включайте в гигиеническую игру зубную пасту. К 3-м годам малыш должен самостоятельно чистить зубы утром после завтрака и вечером перед сном. Но даже если ребенок в 2-3 года вполне самостоятельно справляется с чисткой зубов, он должен делать это под наблюдением взрослых.

Обучая ребенка уходу за полостью рта, не забывайте, как важен личный пример родителей и близких людей. Не забывайте, что помимо чистки зубов утром и вечером, ребенок должен полоскать рот кипяченной водой после каждого приема пищи.

С 3 до 6-ти лет.

К этому времени у ребенка полностью прорезались молочные зубки и сформировался временный прикус. Зубные пасты со специальными минерализующими добавками и низким содержанием фтора, зубные щетки с мягкими щетинками , ополаскиватели для полости рта без спирта - надежные помошники и друзья детских зуьов в возрасте от 3 до 6 лет.

С 6 до 12 лет.

Этот период является одним из самых важных в формировании всего организма вобще и зубочелюстной системы в частности. Дело в том, что в 6-7 лет прорезывается первый постоянный зуб. Это первый моляр (так называемый 6-й зуб). Их всего четые: по 2 на каждой челюсти, слева и справа. они располагаются сразу за молочными зубами и являются основными зубами. формирующими прикус. Помните, эти зубы являются постоянными и замены им не будет! Практически одновременно с появлением первых моляров начинается смена молочных (временных) зубов на постоянные. Так резцы прорезываются в возрасте 6-9 лет, премоляры - 9-12 лет, клыки и вторые моляры - 12-13 лет.

С 6 до 12 лет.

Сразу после их появления начинается процесс созревания эмали. Она как бы впитывает из слюны необходимые минералы, которые делают ее прочной и твердой. В этот период непременно нужно содержать зубы в чистоте, чтобы зубной налет не препятствовал проникновению полезных веществ внутрь эмали.

С 6 до 12 лет.

Причем особенно эффективным оружием в борьбе с кариесом в этом возрасте считаются зубные пасты со фтором, который:

- Предотвращает поражение зубов и даже способен восстановить эмаль на начальных стадиях ее разрушения;
- Сдерживает обмен веществ бактерий, тем самым ослабляя их способность образовывать кислоты, разрушающие эмаль зубов;
- Замедляет образование и распространение зубного налета.