КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Что нужно знать родителям о детских зубах»

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 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 римляне. В него входили лепестки роз, орех, 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 здоровыми зубы детей.

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 выполняется 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: полноценный набор пищевых продуктов и 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 сыро виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерно потребление углеводов является факторами 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 разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

Правило №4. Уход за деснами

В арабскую культуру гигиены полости рта ввел пророк Мухаммед. Согласно Корану, полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить по мере загрязнения и при появлении запаха изо рта. Вместо зубных щеток арабы использовали ветки деревьев, которые вымачивали в воде до тех пор, пока с них не слезала кора.

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

— плохая гигиена полости рта;

— курение;

— специфика потребления пищи;

— недостаток витаминов.

Правило №5. Фтор

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно, а вот Петербург и весь Северо - Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора.

На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить большое количество фтора также 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.

По – прежнему, к зубному врачу 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 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 детей 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 2 раз в год.

Кариес – это, по сути, начало инфицирования организма. В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, которые способны вырабатывать сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Этими «клеями» бактерии прилепляются к зубу – так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют кислоту. Но в первые часы она нейтрализуется слюной. А вот 18 – 28 часов налет становится 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. Большое значение для здоровья ребенка, имеет прикус. Если прикус неровный, зубы верхней и нижней челюсти наезжают друг на друга, в них чаще будет «гнездиться» 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 – 7 лет. В это период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А, кроме того, уже может запомнить 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 моркови, 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 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.