

Профилактика кариеса молочных и постоянных зубов

Детский врач-стоматолог Юнит-Бэби
Глазырина Юлия Леонидовна
г.Пермь, ул. П. Осипенко, 43



Причины кариеса у детей

- Главная причина данной болезни – воздействие на эмаль зуба ребенка органических кислот, образующихся в результате расщепления углеводов, попадающих в ротовую полость с пищей.

Все остальные причины являются факторами, увеличивающими риск появления кариеса у детей:

- **проблемы со здоровьем у матери**, когда ребенок находился еще в утробе
- перенесенные вирусные либо инфекционные заболевания, болезни сердца, почек, крови, отсутствие правильного сбалансированного питания
- **частые роды** или **юный возраст беременной**
- **искусственное вскармливание** малыша, а также обмакивание сосок в сладкие сиропы и варенья провоцируют у детей до 3-х лет появление бутылочного кариеса
- редко, но все же бывает, **генетическая предрасположенность**, когда один или оба родителя часто лечатся у стоматолога
- **слабое здоровье малыша**: частые болезни, неправильное питание, травмы
- **недостаток фтора** на зубной эмали ребенка, опять-таки связанный с несбалансированным питанием
- **плохая гигиена ротовой полости**

Причины раннего кариеса у ребенка до года и в год

Развитие кариеса, как и вообще любых болезней у грудничков, происходит очень быстро и с осложнениями: разрушение часто охватывает несколько зубов.

Так как до года обычно прорезаются центральные и боковые резцы, а у некоторых верхние и нижние малые моляры.



- Поражение, в большинстве случаев, начинается с резцов и, если малышу не была оказана врачебная помощь, распространяется на все зубки. Чтобы избежать болезни зубов в таком возрасте, родителям нужно соблюдать определенные правила:
 1. Не пользоваться посудой малыша, не облизывать соски и не целовать ребенка в приоткрытые губки, так как со слюной в ротовую полость ребенка попадают стрептококковые бактерии, вызывающие разрушение эмали молочных зубок
 2. Придерживаться режима и качества питания: чем чаще ребенок ест, посасывая различные сахаросодержащие смеси и соки, тем больше у него шанс развития кариозного процесса (бутылочного кариеса)
 3. Следить за гигиеной полости рта малыша: начинать чистить с щеткой и пастой с первого зуба, выбирая средства гигиены от 0-3 лет
 4. Прием сахаросодержащих продуктов с 2 лет, не ранее.



Кариес постоянных зубов у детей

Когда же зубная фея (или мышка) с успехом обменяла выпавшие молочные зубки на монетки (или конфетки), родители должны удвоить бдительность и частоту проводимого инструктажа со своим чадом по уходу за ротовой полостью.



- Кариес с молочных зубов плавно переходит в кариозные поражения постоянных.
- Страдают, в основном маляры или, как мы их называем, жевательные зубки.
- Чтобы минимизировать возможность кариозного поражения, нужно придерживаться сбалансированного питания: пища ребенка должна содержать кальций, фтор, белки.



- Нужны и углеводы, но не в виде искусственной сахарозы – любимой карамельки за щекой, а содержащиеся в овощах и фруктах, богатых клетчаткой.
- Обязательно употребление сырой твердой пищи (яблоко, морковь, сухари,сушки), которая укрепляет десна и естественным путем очищает ротовую полость.
- ВАЖНО: обязательна гигиена полости рта два раза в день (утром и вечером), а после каждого приема пищи – тщательное полоскание теплой водой, потому что больше новых зубов не будет.
- И, несмотря на то, что ребенок подрос, у него все равно должны быть отдельными предметы ежедневного обихода (посуда) и личной гигиены (зубная щетка, полотенце).



При первых признаках кариеса у ребенка необходимо обратиться к стоматологу



Профилактика кариеса у детей

Чтобы зубки ребенка, да и в целом его организм, были здоровыми, нужно усвоить азы профилактики кариеса у детей:

- Тщательно соблюдайте гигиену полости рта ребенка. Приучайте ребенка к этому сразу после появления первых зубиков, так как тщательное удаление налета поможет избежать кариозного поражения молочных зубов
- Постоянно следите за здоровьем ребенка, так как ослабление иммунитета приводит к повышенной подверженности инфицирования ротовой полости кариозными бактериями
- Регулярно посещайте с ребенком стоматолога (один раз в полгода), даже если нет для этого видимых причин, а если появился первый кариес то раз в 3 месяца
- Старайтесь обеспечить ребенку сбалансированное питание, насыщенное витаминами и минералами – это способствует укреплению эмали зуба

Этапы чистки зубов



Внешнюю поверхность зубов очищают выметающими движениями, в направлении от десны к краю зуба. Головку щетки располагают под углом в 45 градусов к очищаемой поверхности.



Внутреннюю поверхность задних (жевательных) зубов следует очищать круговыми движениями, передних зубов – короткими вертикальными движениями.



Жевательную поверхность зубов чистят, перемещая щетку вперед-назад. Более высокая щетина на кончике щетки обеспечивает лучший доступ к задним зубам.



Завершить чистку можно круговыми движениями щётки по внешней поверхности зубов. Для этого плотно сомкните челюсть и двигайте щёткой вдоль всего зубного ряда. Это необходимо для массажа десен.



Для очищения языка используется уникальная подушечка на обратной стороне головки щетки, позволяющая удалить бактерии, вызывающие появление неприятного запаха изо рта.



Нитью убираем невычищенные остатки пищи и налета между зубами. Но это обязательно должна быть специальная зубная нить.

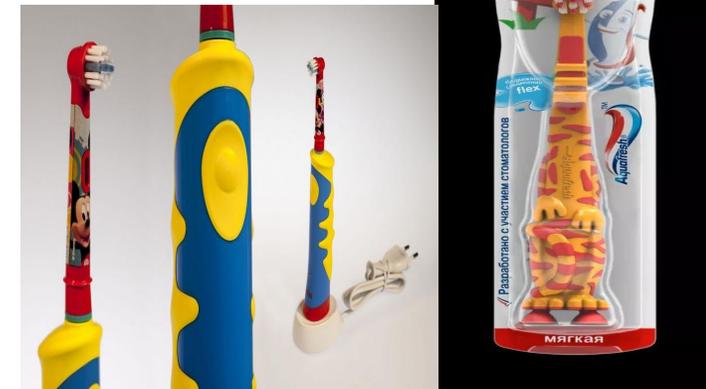
Для детей с 5 лет можно пользоваться зубной нитью



Закрепляем чистку ополаскивателем для полости рта. Время контакта с ополаскивателем 30 секунд. Детям можно использовать ополаскиватель с 10 лет

Выбор зубной щетки

- От 0 и до первого зуба - силиконовая щетка-напалечник с мягкой силиконовой щетиной, не способной травмировать нежную слизистую полости рта.
- Первые зубы. Для очищения первых зубов подходят щетки-массажеры с резиновой щетиной, более длинной, чем у щетки-напалечника, или первые щетки с искусственной щетиной, которые имеют соответствующую маркировку, разрешающую использование у детей до 1 года.
- 12-24 месяца. Специальные щетки для детей от года и до двух лет отличаются небольшой длиной чистящей головки и удобной ручкой. В этот период происходит активный рост зубного ряда, поэтому щетку придется сменить не один раз.
- От 2 лет. Щетки имеют чуть больший размер чистящей головки и более густую и жесткую щетину.
- От 3 и старше. У трехлетнего малыша, как правило, имеется весь молочный ряд, поэтому щетки должны иметь более длинную щетину и головку, чтобы эффективно очищать поверхности зубов и десен.
- Высокую популярность у детей завоевали электрические зубные щетки, эффективность чистки которых оценивается как высокая. Такой гаджет мотивирует ребенка на выполнение гигиенических процедур без напоминаний. При правильном применении они абсолютно безопасны, но поскольку это электрический механизм, ребенок должен понимать, что это не игрушка, а предмет гигиены. Их рекомендуют использовать не ранее 5-6 летнего возраста.
- Менять щетку нужно не менее 1 раза в 3 месяца. Хранить щетку нужно открытым способом, в полностью высушенном состоянии



Выбор зубной пасты

- Зубная паста должна подбираться по возрасту. Практически все пасты до 3 лет безопасны при проглатывании, о чем обычно производитель пишет на упаковке. Но так ли это на самом деле? Конечно же, зубная паста состоит из химических веществ, которые точно не приносят пользу организму.
- После года зубная паста помогает очищать полость рта более эффективно.
- К выбору пасты следует подходить очень серьезно, а в идеале – приобретать пасту после консультации у детского стоматолога. Выбрать зубную пасту правильно – это посетить врача вместе с ребенком. Назначать лечебные и лечебно-профилактические зубные пасты может только стоматолог.

Особенности выбора детской зубной пасты:

- Не стоит покупать большие тюбики – после разгерметизации паста подвержена атаке микробов;
- Следует обращать внимание на состав, а никак не на внешнее исполнение упаковки, а также на возрастное ограничение;
- Детям, склонным к аллергии, стоит покупать нейтральные пасты без искусственных красителей, консервантов и загустителей;
- Переходить на взрослую пасту можно с 15 лет, когда закончился период минерализации эмали;
- Популярные производители зубных паст для детей: Splat,



Будьте здоровы вместе с Юнит-Бэби!

