

Заботиться о зубах ребенка молодой маме надо начинать еще во время беременности, т.к. зачатки зубов начинают формироваться на ранней стадии внутриутробного развития. Еда будущей мамочки должна быть полноценной, включая кальций, другие микроэлементы, все витамины. Гигиену зубов начинайте проводить с момента их появления во рту малыша. Сначала просто механическая чистка без применения паст, а когда ребенок научится полоскать рот, применяйте фторсодержащие пасты. Так как в Латвии в питьевой воде фтора нет, его содержание в пастах обязательно! для всех возрастных групп своя концентрация фтора.

Хочется обратить внимание родителей на то, что первый визит к зубному врачу должен быть профилактическим. Желательно без проблем, т.е. ознакомительным. В этот визит он знакомится с новыми для него людьми, «волшебными» машинками, считает с доктором, сколько зубиков у него выросло. Слушает сказку о том, как вредные микробы нападают на зубки и как малыш сам может им противостоять с зубной щеточкой и пастой. Мамам нужно самим почаще осматривать полость рта детей и с возникновением вопросов, сомнений по поводу их здоровья незамедлительно посоветоваться с врачом.

Очень часты случаи т.н. «бутылочного» кариеса, который возникает из-за любимой бутылочки молока, кефирчика или тума на ночь, еще страшнее пустышки в меду или сахарном сиропе. Углеводная оболочка на зубах + вязкая слюна приводят к «растворению» еще таких слабеньких, мягких молочных зубов. «Бутылочный» кариес проявляется сначала как белые пятна на передних зубах циркулярно возле десны, позже вызывая более глубокое разрушение и перелом коронки зуба. Зубы в средней стадии выглядят коричневыми или даже черными с негладкой поверхностью. Такие зубы вызывают у ребенка сильный дискомфорт и нередко боль! Конечно, этот процесс не проходит без участия кариозных микроорганизмов. Которых малыш получает от родителей, бабушек, дедушек во время поцелуев, облизывании пустышек. Вот почему так важно, чтобы у всех членов семьи были здоровые зубы, вычищен зубной камень.

Отдельно хочется поговорить о сосках. Для формирования правильного прикуса важна правильная «ортогнатическая» форма соски (с изгибом), в этом случае соотношение челюстей и зубов не деформируется как в случае с круглой соской. Дырочку в соске для бутылки необходимо сделать таким образом, чтобы жидкость из нее капала по капельке с интервалом для того, чтобы малыш трудился также как и с маминым молочком. Если молочко будет быстро капать, то нижняя челюсть будет развиваться хуже, деформируется прикус. Еще один из факторов, влияющих на прикус зубов, является сосание пальчика, игрушки, края подушечки. Родителям стоит следить, чтобы эти вредные привычки не укоренились у малыша. Также на формирование челюстей, а в следствие и на внешний вид ребенка оказывают

влияние хронические заболевания верхних дыхательных путей, гаймориты. В этом случае страдает верхняя челюсть, т.к. придаточные пазухи носа влияют на ее форму.

Огромное значение в здоровье полости рта ребенка играет диета. Часто просто поговорив с родителями о том, чем питается их ребенок. Можно найти много ошибок в рационе. Первое о чем хотелось бы упомянуть- это проблема 21 века- мягкая пища. Дети разучились жевать твердые продукты. Из-за этого во рту ребенка появляются различные недуги. В частности- повышенный риск кариеса из-за отсутствия естественного очищения зубов твердой пищей( например, морковь, яблоки, капуста, репа естественно очищают налет с зубов в процессе жевания), нарушение развития и роста челюстей. В процессе жевания твердой пищи мышцы передают напряжение на кости , в результате чего челюсть растет. При пониженной нагрузке на челюсти их рост отстает, в итоге зубы «не помещаются» , образуя скученность и другие проблемы прикуса. В процессе эволюции из-за мягкой диеты количество зубов у человека начало снижаться, и в будущем ученые вместо 32 зубов называют цифру 28 или даже 24!

Наши советы очень просты: Дайте ребенку лишний раз погрызть морковку- полезно со всех сторон! Как можно раньше приучайте малыша пить из кружки и полностью отказаться от сосок. В промежутках между приемами пищи мы не рекомендуем давать деткам сладости и кислые напитки! Очень часто родители дают своим детям соки, лимонады и другие сладкие напитки, что вызывает во рту постоянное присутствие разъедающей зубы кислоты, в результате чего образуется кариес или эрозии. Кислые соки , которые продают в магазинах, мы рекомендуем разбавлять с водой 1 /2-3 детям до 3 лет, потом можно пить не разбавляя. Соки свежесжатые содержат большее количество кислоты, поэтому их надо разводить в пропорции 1 к 5.

Конечно, исключить сладости из диеты ребенка практически невозможно , ведь мы хотим увидеть улыбку нашего ребенка после получения вкусной конфеты. Поэтому давайте детям конфеты, но с условием, что он ест сладости после приема пищи, затем запивая водой и споласкивая рот! Занудно, зато для здоровья. «Полезными» мы называем те конфеты, которые ребенок может быстро съесть, тем самым снижается время пребывания сахара во рту. Отсюда логично будет посоветовать не покупать детям леденцы , а особенно леденцы на палочках. Лучше съесть черный шоколад, который по некоторым исследованиям даже полезен для зубов.

Чтобы сохранить зубки детей здоровыми, с 6 лет нужно посещать гигиениста, который механически очищает зубки от налета фторсодержащей пастой и накладывает фторгель большей, чем в зубных пастах концентрации, который впитывается в очищенные зубки. На постоянные большие коренные зубы (моляры) накладывается силант- фторсодержащий герметик для бороздок, который механически и химически защищает эти зубки на жевательных поверхностях, где риск кариеса очень высок.

Итак, алгоритм здоровых зубов несложен:

1. Чистим зубки 2 раза в день через 30 минут после еды
2. Посещаем зубного врача и гигиениста 2 раза в год
3. Следим за питанием ребенка
4. По совету Вашего зубного врача используем фторированную соль или фтор-таблетки (рассасывать после вечерней чистки- детям 1-5 лет доза 1,1 Мг фторида натрия в сутки, 5-15 лет 2,2 Мг в сутки).

Следуя этим простым советам, Вы сохраните зубы Вашего ребенка здоровыми, за что в будущем он или она будут Вам благодарны. А если учесть финансовый аспект посещения стоматолога, то выполняя данные рекомендации Вы сэкономите достаточно много денег, что тоже не маловажно!!!