ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа

Профилактика заболеваний полости рта у детей

Гигиена полости рта — это комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с целью профилактики стоматологических заболеваний. От качества её проведения зависит не только здоровье зубов, но и состояние дёсен, слизистой полости рта и органов желудочно-кишечного тракта.

Чтобы индивидуальная гигиена полости рта приносила желаемый эффект, важно чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером. После промежуточных приёмов пищи и перекусов рекомендуется полоскать рот. Помимо основных гигиенических средств (щётка, паста), рекомендуется использовать дополнительные: зубные нити, ополаскиватель, ирригатор, ёршик и др.

Гигиену полости рта ребёнку необходимо начинать с момента появления первых зубов — это поможет предотвратить появление кариеса и будет первым шагом к поддержанию стоматологического здоровья.

Обычно прорезывание зубов происходит в такие сроки:

- 6-8 мес. — центральные резцы;
- 8-12 мес — боковые резцы;
- 14-20 мес. — премоляры;
- 18-24 мес. — клыки;
- 2-3 года — моляры.

Необязательно использовать зубную щётку, возможно использование специального силиконового напальчника. Цель гигиены ещё и в том, чтобы приучить ребёнка к «вторжению» в полость рта, так как у детей младшего возраста — эта зона является весьма интимной.

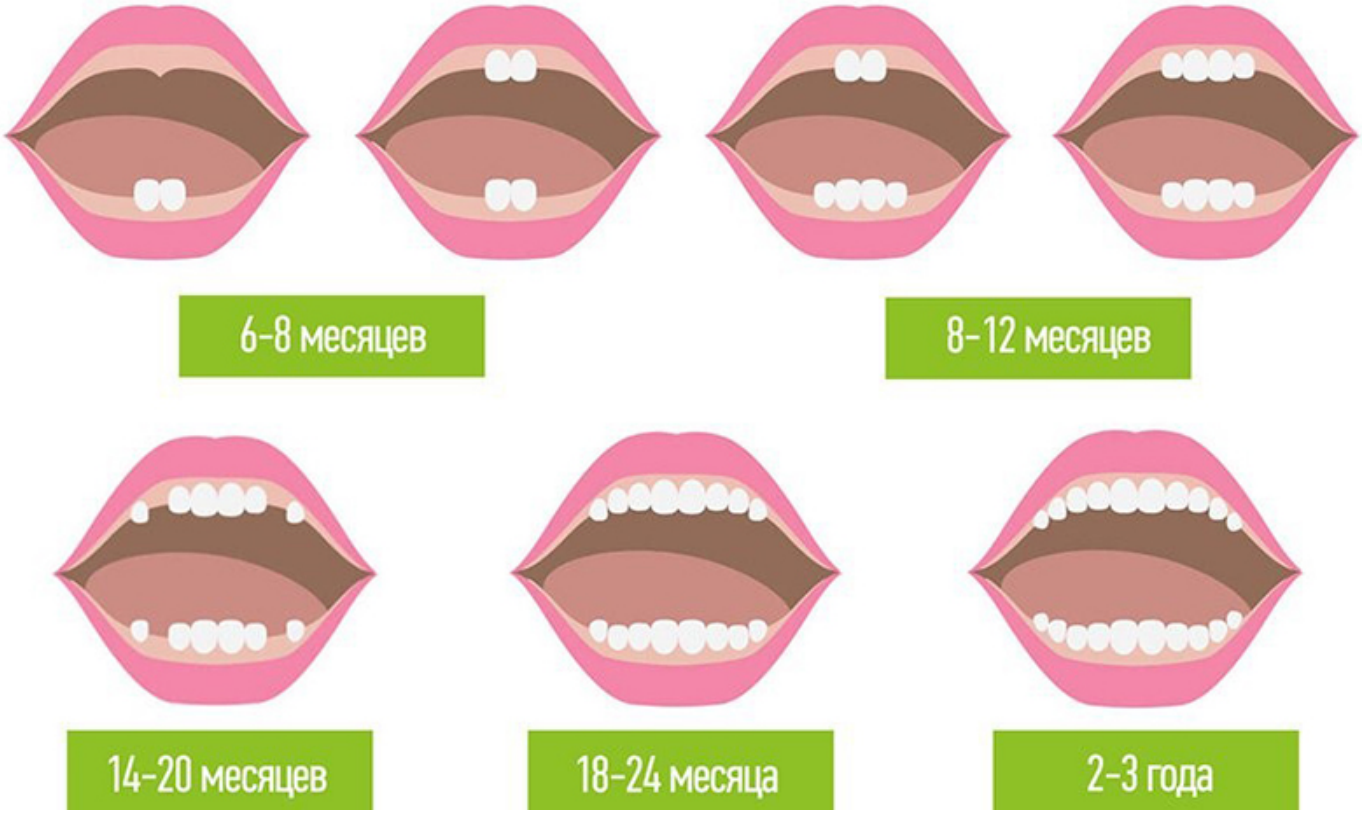

Рис. 1. Возраст прорезывания зубов у детей

Зубная щётка нужна с момента прорезывания жевательных зубов, временных моляров. Эти зубы имеют выраженный рельеф жевательной поверхности, в бороздках между жевательными буграми могут скапливаться остатки пищи, которые тяжело удалить каким-то другим способом, поэтому здесь требуется щётка. И поскольку эмаль в области межбугорковых ямок самая тонкая, именно с этой области чаще всего начинается кариес.

Зубная щётка для ребёнка должна быть яркой и привлекательной для малыша, с удобной ручкой, и в руках малыша не должна скользить. Менять щётку следует не реже, чем раз в 2-3 месяца.

Существуют основные правила чистки зубов:

- сначала нужно почистить наружную поверхность зубов (на рис. 2 — картинка А);

- затем внутреннюю (на рис. 2 — картинка B, C);
- затем переходим на жевательную поверхность моляров (на рис. 2 — картинка D);
- проводим массаж дёсен (на рис. 2 — картинка E);
- и заканчиваем чисткой языка (рис. 2 — картинка F).

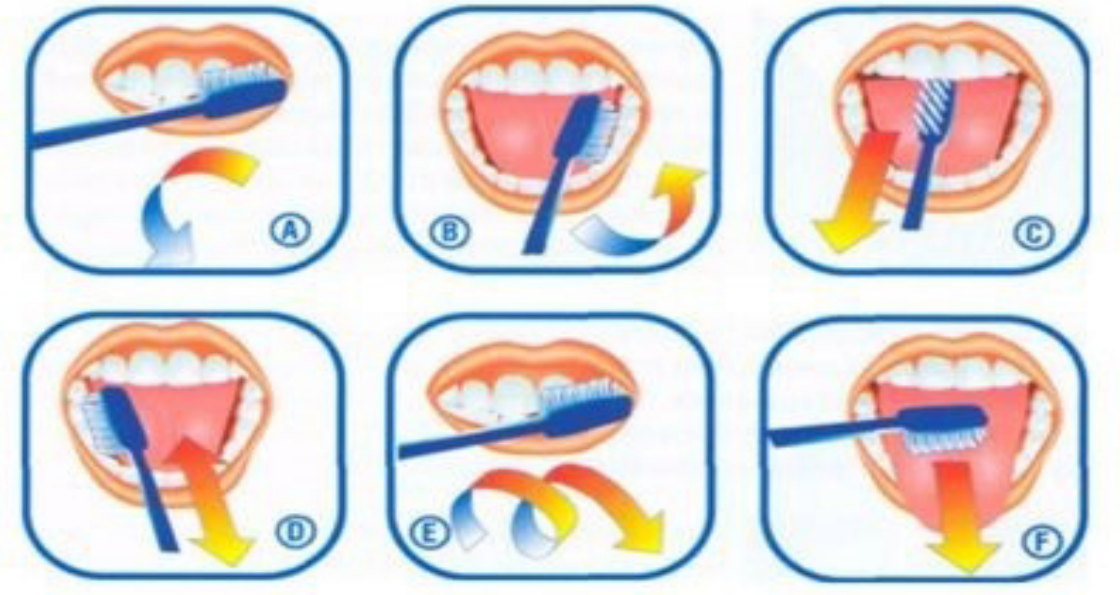

Рис. 2. Правила чистки зубов зубной щёткой

Зубная паста — это необходимое средство гигиены для детских зубов, но её роль в профилактике кариеса у детей зачастую сильно преувеличена. Здесь гораздо важнее регулярная и качественная гигиена полости рта у детей, профилактические осмотры стоматолога и правильное питание.

У детей после 1 года, при условии частого появления кариозных очагов — необходимо использовать пасты с фтором. Некоторые пасты для детей содержат сразу и фтор, и кальций, но таких зубных паст лучше избегать, т.к. фтор и кальций, находясь в одном тюбике, начинают связываться друг с другом в нерастворимую соль фторид кальция, которая никакого позитивного влияния на зубы не оказывает (рис. 3).

Детские зубные пасты	Weleda Детская зубная паста	R.O.C.S. Детская зубная паста с липой	Natura Siberica Детская зубная паста	President Детская зубная паста	Biorepair Детская зубная паста
Отдушка	нет	нет	**да**	**да**	**да**
Парабены	нет	нет	нет	нет	нет
Фтор	нет	нет	нет	нет	нет
Другие критичные ингредиенты	нет	нет	нет	**да**	**да**
Общая оценка	**ОТЛИЧНО**	**ОТЛИЧНО**	**ОТЛИЧНО**	**ХОРОШО**	**УДОВЛЕТВОРИ-ТЕЛЬНО**

http://myecotest.com/

Рис. 3. Сравнительная характеристика детских зубных паст по составу

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова