

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 В, С);
- 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).

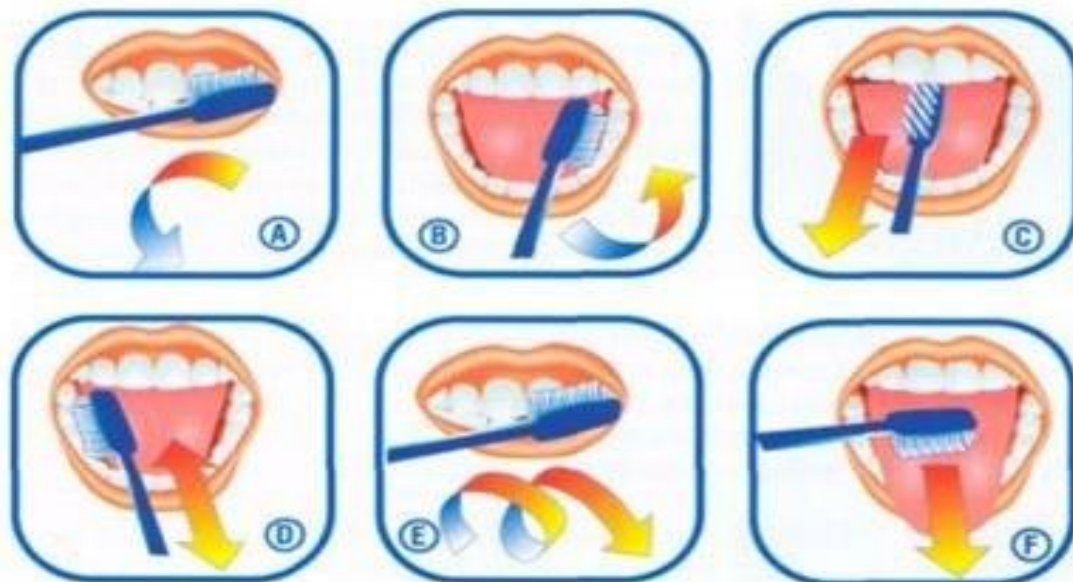


Рис. 2. Правила чистки зубов зубной щёткой

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	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

<http://myecotest.com/>

Рис. 3. Сравнительная характеристика детских зубных паст по составу

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова



QR-код и логотипы на сайте МПФ Таболама