

Профилактика кариеса

Сладкое и зубы.

Основным компонентом сладкого являются легкоусвояемые сахара (сахароза, глюкоза). В полости рта происходит их быстрое расщепление и образование молочной кислоты, которая вызывает деминерализацию эмали зубов - первый этап кариозного поражения. У детей неблагоприятное действие сахаров на только что прорезавшиеся зубы более выражено. Кроме того, сахара служат источником питания для микроорганизмов зубного налета, из них образуются клейкие вещества, прикрепляющие бактерии к эмали зуба.

Чтобы избежать неблагоприятного влияния сладкого на зубы следует соблюдать следующие правила:

- Не приучайте детей к сладкому, от вредных привычек питания трудно избавиться. Для этого детям первого года жизни не следует давать сладкую воду, а детям до трех лет - конфеты, шоколад, пирожные и др. Дошкольникам можно устраивать один "сладкий" день в неделю.
- Учитывайте действие скрытого сахара, содержащегося в готовых напитках, соках и пюре для детского питания, варенье, жевательных резинках, лекарствах и других источниках.
- Если Вы даете ребенку сладости, то лучше это делать во время основных приемов пищи (завтрак, обед). Сладкое никогда не должно быть последним блюдом меню.
- При выборе сладостей избегайте липких и медленно съедаемых продуктов (леденцы, казинаки, сладкая вата, чупа-чупс и др.), так как они удерживаются на зубах до 4 часов и более, создавая условия для развития кариеса зубов.
- Частые приемы сладкого более вредны для зубов, чем однократный прием такого же количества сладостей.
- Не давайте детям сладкое в перерывах между приемами пищи, особенно вредно есть сладкое на ночь.
- Прием, после сладкого, твердых овощей, фруктов (яблоко, морковь, редис, капуста и др;) способствует механическому очищению зубов от клейких остатков сладостей. Твердые сорта сыра помогают нейтрализовать действие кислот.
- Жевательная резинка без сахара способствует выравниванию кислотно-щелочного равновесия в полости рта (ее можно жевать после еды не более 15 минут).
- Детям с ранним возникновением и активным течением кариеса зубов следует резко ограничить или полностью прекратить прием сахара и сладостей.
- Естественные сладкие продукты - ягоды (малина, клубника, арбуз и др.), фрукты (груша, слива, абрикос и др.), овощи (морковь, репа, тыква и др.), мед - содержат фруктозу и не оказывают столь выраженного

неблагоприятного действия на зубы и могут широко применяться в питании детей.

Помните, воспитание у ребенка культуры приема сладкого обеспечит ему здоровые зубы и красивую улыбку на всю жизнь.

Значение питания в профилактике кариеса зубов у детей

Поступление с пищей достаточного количества белка, минеральных веществ и витаминов обеспечивает полноценное формирование зачатков зубов и созревание эмали прорезавшихся зубов, что повышает их устойчивость к кариесу, поэтому питание ребенка должно быть разнообразным.

Для детей первого года жизни важно своевременное введение докорма и прикорма (по назначению педиатра): фруктовые соки, фруктовые и овощные пюре, творог, яичный желток и др.

Для детей старшего возраста необходим ежедневный прием молочных продуктов (молоко; кефир, творог, сыр и др.), свежих овощей и фруктов, зелени, ржаного хлеба.

Желательно 1-2 раза в неделю включать в меню морские продукты: рыба, креветки, морская капуста и др., содержащие набор микроэлементов, укрепляющих зубы.

Чай, особенно зеленый, содержит микроэлемент фтор, обладающий противокариозным действием.

Пастеризованное молоко содержит ионизированный кальций, укрепляющий эмаль зубов. После кипячения это свойство молока теряется.

Важно своевременное, к 1-1,5 годам, формирование у детей функции жевания. Активное пережевывание пищи способствует повышению слюноотделения и минерализации зубов, а твердые частички пищи снимают с зубов микробный налет. Кроме того, жевательная нагрузка стимулирует рост челюстных костей, хорошее формирование околозубных тканей, что предупреждает зубочелюстные аномалии и болезни десен у детей.

Приучать ребенка к жеванию следует постепенно:

- с 5-6 месяцев малышу можно давать пробовать кусать сухарики, хлебные корочки, даже если у него еще нет зубов, с 8-9 месяцев - отварную морковь, картофель кусочками, с 10-11 месяцев — фрикадельки;
- в год у ребенка должно "быть" 8 зубов, он может откусывать яблоко, грушу и другие фрукты;
- в 12-16 месяцев у малыша прорезываются первые жевательные зубы и ему можно давать жевать отварное мясо кусочками;
- к 2-2,5 годам у ребенка обычно прорезываются все молочные зубы и его рацион питания должен содержать достаточное количество жесткой, волокнистой пищи, требующей активного жевания.

Хорошо создать у детей привычку заканчивать прием любой пищи твердыми овощами и фруктами (яблоко, морковь, репа и др.), очищающими зубы от зубного налета и клейких пищевых остатков.

У детей, привыкших есть полужидкую, протертую, мягкую пищу, лениво жующих, отмечается обильное отложение зубного налета, раннее кариозное разрушение зубов, недоразвитие челюстей. Поэтому, стремитесь воспитать у ребенка привычку хорошо пережевывать пищу, никогда не торопите его во время еды, не приучайте запивать каждый кусочек.

Плохое пережевывание пищи способствует развитию не только стоматологических заболеваний, но и заболеваний желудка, других органов пищеварения.

Помните, воспитание у ребенка привычек рационального питания обеспечит ему здоровые зубы и красивую улыбку на всю жизнь!

Обучение детей гигиене полости рта

Микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны.

Зубной налет препятствует завершению минерализации зубов у детей, что увеличивает их восприимчивость к кариесу.

Поэтому гигиена полости рта - простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!

Чистить зубы ребенка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щеточки-напальчника или мягкой тряпочки, смоченной кипяченой водой.

После года лучше использовать специальные детские зубные щетки с возрастной маркировкой. Можно использовать детские зубные пасты

Как только у ребенка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щетками для взрослых со щетиной средней жесткости.

Выбирая зубную щетку для ребенка, учитывайте следующее:

- головка щетки по размеру должна соответствовать полости рта ребенка;
- между пучками щетинок должны быть промежутки;
- искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны.

Новую зубную щетку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх. Футляр используют только в дороге.

Зубная щетка со временем изнашивается, ее необходимо менять каждые 1-3 месяца.

Мама чистит ребенку зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!

Как научить маленького ребенка чистить зубы:

С 1,5-2 лет приучайте ребенка полоскать рот после еды водой (кипяченой). Неважно, что малыш проглатывает воду, главное - навык.

С 2-2,5 лет — учите ребенка чистить зубы зубной щеткой, смоченной водой.

Учить детей следует постепенно: сначала покажите, как Вы сами чистите зубы; затем научите ребенка правильно держать зубную щетку и выполнять вертикальные чистящие движения (вверх-вниз) — этот этап отрабатывается на крупных игрушках. Далее учите ребенка перед зеркалом чистить губные поверхности передних зубов подметающими движениями от десны к краю зуба (верхние — сверху вниз, нижние — снизу вверх), затем - щечные поверхности боковых зубов такими же движениями; после этого - жевательные поверхности зубов возвратно-поступательными движениями, небные и язычные поверхности - подметающими движениями.

К трем годам у ребенка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов: утром после завтрака и вечером перед сном! Детям с кариесом, пороками развития зубов следует чистить зубы после каждого приема пищи. Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребенка!

Помните, воспитание у ребенка навыков гигиены полости рта обеспечит ему здоровые зубы и красивую улыбку на всю жизнь!