

Когда начинать чистить зубы ребенку?



Поговорка "готовь сани летом, а воз — зимой" хорошо известна всем. Очень актуальной она является и с точки зрения ухода за зубами наших детей. Ведь чем раньше и тщательнее мы начнем уделять этому внимание, тем здоровее будут зубы у подрастающего поколения.

Видеть у своего ребенка здоровые и красивые зубы, хотят, конечно же, все родители. Но не все знают, когда и почему нужно начинать ухаживать за молочными зубками и как правильно выбрать средства ухода. Вот несколько фактов о первых зубах у детей.

Прорезывание зубов

Молочные зубы начинают появляться у малышек в возрасте 6 - 8 месяцев. Сначала прорезываются 2 нижних, а затем 2 верхних резца. Приблизительно к 2,5 годам образование всех 20 зубов заканчивается.

Конечно, бывают исключения из правил. Например, известен случай, когда в 1961 году в Германии на свет появился ребенок с шестью зубками! Случается и наоборот: первые зубы появляются только на 12-м месяце жизни и весь процесс прорезывания, соответственно, тоже задерживается.

Если отклонения незначительны, они не должны вызывать беспокойства родителей, но если малышу исполнился год, а зубки еще не появились, или к трем годам прорезались не полностью, нужно обратиться к врачу, который проведет обследование и сделает рентгеновские снимки, чтобы определить, есть ли вообще зачатки зубов в челюсти.

Начинаем чистить зубки

Ответ на часто задаваемый родителями вопрос, когда начинать чистить зубки, однозначен: сразу же, как только они прорезались! Сначала кусочком марли, смоченной кипяченой водой, затем специальными щетками, которые родитель надевает на свой палец и сам чистит ребенку зубы.

Через некоторое время малышу можно дать зубную щетку с маленькой головкой и мягкой щетиной, и предоставить возможность почистить зубки самостоятельно. Делать это он должен два раза в день, как и взрослый, но с использованием специальной детской пасты, строго соответствующей по своему составу возрасту ребенка. В частности для детей до 3-х лет такая паста не должна содержать соединений фтора, поскольку в этом возрасте ребенок ее полностью проглатывает.

Требованиям безопасности, предъявляемой к средствам гигиены для малышей, полностью соответствует паста R.O.C.S. Baby. Благодаря специальным тестам, которые прошла эта паста, мы можем ее советовать и детям, склонным к аллергии.

Из-за несовершенства моторики малыш еще не может самостоятельно почистить зубы качественно. Поэтому это должны делать родители повторно, чтобы полностью удалить налет. Такую повторную чистку нужно делать регулярно в течение 1-2 лет, пока не будет уверенности, что ребенок правильно и хорошо чистит зубы. И обязательно приучайте ребенка полоскать рот после каждого приема пищи!

Очень важно научить малыша правильно ухаживать за своими зубами, чтобы это как можно раньше вошло у него в привычку и стало обязательной частью ухода за собой.

Самое частое заболевание зубов — кариес. Сегодня вряд ли найдется человек, который ничего не знает о нем. Кариес — это разрушение твердых тканей зуба, эмали и дентина с образованием в нем "дырочек" разной глубины и размеров.

Почему появляется кариес

Кариес образуется там, где скапливается зубной налет, состоящий из бактерий и остатков пищи. Зубной налет собирается в тех местах, где он может спрятаться: между зубами, между зубами и деснами, в ямках и углублениях на поверхности зубов.

Если зубы плохо чистить, налет уплотняется и "растет". Каждый день количество микробов увеличивается, они вырабатывают кислоту, губительную для слабой эмали детских зубов.

Углеводистая пища (хлеб, макароны, картофель, кондитерские изделия) оставляет обильный, клейкий налет. Фрукты и овощи — более скудный и рыхлый, он легко удаляется.

Кариес у детей

После рождения кариес может развиваться вследствие плохой гигиены полости рта, частого употребления пищи, содержащей углеводы, недостатка в пище минеральных компонентов и микроэлементов, в первую очередь кальция, фосфора и фтора.



Ранний кариес у детей врачи называют "бутылочным", это значит, что родители кормили ночью кроху из бутылочки смесями или соками, а утром не ухаживали за полостью рта. Аналогичная ошибка будет, если ребенка без конца прикладывать к груди ночью. Углеводы, оставшиеся на зубках, — пища для микробов, а поскольку слюны, необходимой для удаления кислоты, которая вырабатывается микробами, в ночное время производится мало, то в такой ситуации очень быстро развивается кариес. Сначала на передних зубах появляется потемнение, а затем они начинают загнивать и разрушаться. Кариес может распространиться и на все остальные молочные зубы.

В момент рождения в полости рта ребенка практически нет микробов. Часто их заносят родители, бабушки и дедушки. Они облизывают упавшую соску или ложечку ребенка при кормлении и таким образом передают малышу огромное количество бактерий, вызывающих кариес. Ни в коем случае не делайте этого, упавшую соску или ложку надо хорошо вымыть под проточной водой, а если малыш совсем маленький — еще и прокипятить. Постарайтесь привести в порядок свои больные зубы.

От ночных кормлений ребенка следует отучить к 10-12 месяцам. Ночью можно предлагать малышу пить только чистую воду.

После ночного кормления желательно протереть зубы марлевым тампоном или дать ребенку бутылочку с чистой водой.

Уход за зубами надо начинать с момента прорезывания первых зубок. Их необходимо очищать влажной марлевой салфеткой движениями от десны к краю зуба каждый раз после кормления.

Зубную щетку можно начинать использовать спустя 2-4 недели после начала очищения зубов, сначала без пасты. Дети до 3 лет не могут хорошо очищать свои зубы, поэтому до достижения этого возраста такую гигиеническую процедуру должны выполнять родители.

Контролируйте, чтобы ребенок чистил зубы не менее 2 раз в день, а после еды полоскал рот водой. В домашних условиях можно пользоваться не водой, а пенкой для полости рта. Она подавляет развитие бактерий, укрепляет эмаль и предотвращает развитие кариеса на 98%.

Перед сном необходимо ополаскивать рот фторсодержащими ополаскивателями — Reach Anti-plaque, Colgate Total Plax и др.

Ограничьте употребление ребенком конфет (особенно леденцов и карамели), варенья, печенья, булочек, пирожных, после каждого приема пищи лучше предлагайте ему фрукты. Не давайте детям сладкое питье между приемами пищи, в том числе сладкие газированные напитки, а соками поите через трубочку.

Чтобы увеличить количество слюны, смывающей остатки пищи, малыш может употреблять после еды жевательную резинку. Обратите внимание, чтобы она была без сахара.

Давайте ребенку 2 раза в год, весной и осенью, поливитамины: Альгобеби, Центрум, Витрум, Мультитабс, Коми левит.

Помните, что кариес возникает при неправильном питании ребенка. Грудное вскармливание — залог здоровых зубов. Установлено, что заболеваемость кариесом возрастает пропорционально увеличению потребления малышом сладостей. Причем опасны не только конфеты, пирожные, печенье, но и сладкие каши, компоты, творожки.

Чтобы зубы были крепкими, включайте в пищевой рацион малыша продукты, богатые кальцием, фосфором, магнием, цинком, марганцем, медью. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах (особенно много его в твороге и сыре), в петрушке, кураге, фасоли, зеленом луке.

Фосфор входит в состав практически всех морепродуктов, много его в рыбе (больше — в морской). Богаты кальцием и фосфором одновременно белокочанная капуста, тыква, крыжовник. В сыре большое количество магния. Цинк содержится в мясе, рыбе. Чемпионы по содержанию марганца — овес, пшеница, рожь, лук, малина. Меди больше всего в плавленом сыре, бобовых культурах, свекле, лимоне, черной смородине.

Необходимым для зубов микроэлементом является фтор. Основным его источником служит фторированная соль, которую надо использовать при приготовлении пищи. Постоянное ее применение позволяет предупредить появление 50 % новых кариозных "дырочек" в зубах. Для сохранения максимального количества активного фтора необходимо хранить фторированную соль в закрытой емкости.

Как лечится кариес?

Кариес нужно лечить даже у самых маленьких. Чтобы вовремя заметить его начальную стадию, необходимо дважды в год посещать детского стоматолога. Современные технологии помогают на ранних стадиях обнаружить его и обойтись без пломбирования. Например, когда на зубике образовывается незаметное пятнышко, а дефекта эмали еще нет, зубу можно вернуть здоровье без сверления бормашиной. "Поймать" болезнь в зародыше помогает лазерная

диагностика. При сканировании зуба со всех сторон луч находит кариозный очаг и подает звуковой сигнал, а степень поражения высвечивается на электронном табло. Правильно вылеченные молочные зубки не нужно вырывать, они доживают до смены на постоянные.

Сегодня стоматологи могут совершенно безболезненно лечить кариес озоном. В зубном кабинете малыш не будет плакать и уйдет из поликлиники без стресса. Дело в том, что озон подается на зуб через мягкую силиконовую чашечку, через 20-40 сек газ сделает зубки совершенно стерильными, полностью уничтожит микробы, вызывающие кариес. Затем рот обрабатывается специальным составом, укрепляющим зубные ткани.

Без боли лечит кариес и другой современный метод. Стоматологи называют его воздушно-абразивным препарированием. На зуб воздействует не бор, с помощью которого сверлят зубы, а тонкая, но сильная струя воздуха со специальным лечебным порошком. Спрей направляется на пораженный участок зуба и убирает пораженную кариесом ткань. Здоровые участки зубов при этом не повреждаются.

Если лечение труднодоступных полостей оказывается неподвластно вышеописанным технологиям, стоматологи наносят на поврежденную ткань "волшебный" гель, содержащий специальные ферменты. Они буквально растворяют кариозную ткань, которая вместе с гелем удаляется маленькой ложечкой. Гель не имеет неприятного запаха, не раздражает слизистую оболочку рта, и маленькие пациенты переносят такое лечение легко.

У малышек может применяться серебрение зубов, когда на зубки наносят специальный раствор серебра. Этот метод приостанавливает развитие кариеса, но не всегда, кроме того, зубы при этом темнеют.

Действенный способ лечения кариеса — пломбирование, иногда надо прибегнуть и к нему. Мам может утешить то, что для пломбирования применяются современные материалы, а сам процесс сверления недолгий и практически безболезненный.

Следует знать, что чем больше у ребенка молочных зубов, пораженных кариесом, тем выше риск развития кариеса постоянных зубов. Поэтому, дорогие родители, не жалейте сил и времени, учите детей правильно чистить зубы! Малышам это делать непросто, ведь щетка должна совершать сложные движения, и научиться этому так же трудно, как писать или рисовать. **Если "учеба" будет успешной, у вашего ребенка будут здоровые зубы. Хорошо, если ежедневный утренний и вечерний ритуал чистки зубов вы будете совершать вместе!**