

## 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.