Автор: зав.отд. для обслуживания детского населения стоматологической поликлиники Е.В.Шульговская



Счастливо улыбающиеся белозубые дети, которые не боятся посещать детского стоматолога – это реальность. На самом дело добиться этого не так уж и сложно. Ведь здоровье и красота зубов напрямую зависят от того, как мы за ними ухаживаем.

Правильное питание, контроль поступления фтора в организм будущей мамы с водой – первые шаги на пути профилактики не только стоматологических заболеваний, но и других недугов. С появлением малыша мама должна приложить все возможные усилия для того, чтобы ее ребенок находился на грудном вскармливании. Это важно не только потому, что **грудное молоко самый ценный источник питательных, защитных и других веществ** , а также из-за способа получения его ребенком. Сосание оказывает значительное влияние на рост, развитие и формирование зубочелюстной системы. Грудное молоко способствует гармоничному росту и развитию ребенка. Оно поставляет организму кальций, из которого строятся зубы и кости. Большое значение в рационе ребенка имеют кисло-молочные продукты. С 6 месяцев малыш должен получать кефир, чуть позже творог и сыр. До 2,5 лет у ребенка происходит основная закладка и формирование зачатков постоянных зубов, поэтому необходимо, чтобы продукты, поставляющие кальций, были в рационе ежедневно. А вот прием сладкого малышам надо ограничить, ведь постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует размножение микроорганизмов и повышает кислотность. Это также относится и к мучным продуктам – печенью, пирожным и др. Восполнять потребность организма в углеводах лучше свежими фруктами, овощами, соками.

Специально ухаживать за полостью рта в возрасте до 2-2,5 лет нет необходимости. У детей в этом возрасте происходит обильное выделение слюны, которая обладает бактерицидными и очищающими свойствами. В этом возрасте вместо зубной щетки можно использовать марлевый или ватный тампон. Поверхность зубов нужно протирать осторожно, стараясь не травмировать при этом нежных десен малыша.

С 2-2,5-летнего возраста можно начинать приучать малыша чистить зубы щеткой, которая должна быть маленькой и мягкой без использования зубной пасты. В этом возрасте нужно приучать ребенка полоскать рот после еды.

С 3-4 лет малыша начинают учить правильно и осознанно чистить зубы с использованием гигиенических детских зубных паст, в состав которых входят минеральные компоненты и вкусовые добавки. Применять фторсодержащие зубные пасты можно только в том случае, если ребенок научился полоскать рот и выплевывать жидкость, т.к. постоянное заглатывание зубной пасты может привести к хронической передозировке фтора в организме и в последствие развитию различных заболеваний.

Сначала ребенок, подражая взрослым, должен почистить зубы сам, а далее родители помогают тщательно удалить налет со всех поверхностей. Если этот процесс будет проходить в игровой форме с применением ярких щеточек, вкусных паст, с привлечением игрушек, то ваш ребенок будет чистить зубы с удовольствием.

Уход за молочными зубами – это очень важное мероприятие, ведь от их состояния зависит не только будущее здоровье постоянных зубов, их форма и красота прикуса, но и речь малыша. Чтобы избежать проблем в будущем, вы должны внимательно отнестись к гигиене полости рта и формированию соответствующих привычек у ребенка.

На первом году жизни ребенка вы должны посетить врача-стоматолога три раза: ср азу после рождения, в 6 месяцев и в год. Детский стоматолог расскажет, как правильно ухаживать за полостью рта малыша и первыми зубками, даст необходимые рекомендации по режиму и характеру питания. В дальнейшем посещать стоматолога нужно 2 раза в год, если нет стоматологических проблем, и каждые 3 месяца, если эти проблемы существуют. Ранняя диагностика позволит выполнить простое, быстрое и безболезненное лечение. Общение с врачом-стоматологом на профилактическом уровне, без неприятных вмешательств, вырабатывает доверие у маленького пациента.

Следуя этим простым советам, вы не только защитите здоровье своего ребенка, но и привьете ему гигиенические навыки, необходимые для дальнейшей жизни. А это значит, что он сможет улыбаться и хохотать от души, легко и раскрепощено чувствовать себя среди окружающих.

Здоровье, красота, уверенность в себе – разве не об этом вы мечтаете для своего ребенка!