

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Консультация для родителей
Здоровье зубов**

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

Здоровье зубов

Профилактика стоматологических заболеваний - вопрос, беспокоящий стоматологов нашей страны не первое десятилетие. Жители Сургута находятся в зоне повышенного риска заболеваемости кариесом. Виной тому неблагоприятная экологическая обстановка, низкий уровень инсоляции, недостаточное количество фтора в питьевой воде, преобладание углеводов в рационе питания (сладости, кондитерские изделия), недостаток овощей и фруктов.

В настоящее время активно развивается индустрия специально разработанных детских и подростковых зубных щёток.



Основные требования к зубным щёткам:

- маленькая головка, соответствующая размеру зубного ряда ребёнка;
- мягкая или очень мягкая щетина при временном и смешанном прикусе;
- большая, удобная для захвата и привлекательная для ребёнка ручка.

Щётка меняется на новую после 3-х месяцев использования, так как к этому времени щетинки теряют форму, расщепляются (в общем не выполняют своей чистящей функции).

Для укрепления зубов и предотвращения кариеса нужно использовать качественную зубную пасту. Начинать надо с гигиенических детских зубных паст, имеющих приятный вкус: "Новый Жемчуг Юниор", "Aquafresh Kids", "Ягодка", "Буратино" и т. д. А затем переходить на противокариозные зубные пасты: фторсодержащие и кальцийсодержащие, такие как "Фтородент", "Signal", "Lacalut", "Pepsodent", "Fluorendent". Они укрепляют эмаль и предупреждают образование зубного налёта. Чистить зубы надо дважды в день: каждое утро и каждый вечер, после каждого приёма пищи нужно полоскать рот водой! Ребёнок всё должен делать сам, пусть на первых порах и неумело. Постепенно малыш привыкает, и сам утром бежит чистить зубы, формируется новый навык и привычка. Хорошо, если чистка зубов ассоциируется у ребёнка с игрой, содержит элементы удовольствия: ручка зубной щётки в форме игрушки, разноцветная зубная паста.



После чистки зубов не следует забывать о чистке языка. Его можно чистить зубной щёткой или специально заведённой для этих целей ложкой.

Как правильно чистить зубы и язык

1. Зубная щётка должна располагаться вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки - сверху вниз (на верхней челюсти) и снизу вверх (на нижней челюсти). Необходимо тщательно чистить каждый зуб.

2. Необходимо чистить внутренние поверхности каждого зуба. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки - вперёд-назад.

3. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями. Все поверхности зубов каждого сегмента необходимо чистить не менее чем десятью парными движениями щётки.

4. Время чистки зубов должно составлять не менее 3-4 минут.

5. Почистить язык.

Однако даже тщательное соблюдение правил гигиены полости рта с использованием лишь зубной щётки и пасты не позволяет добиться хорошего очищения от налёта боковых поверхностей зубов и межзубных промежутков.

Дополнительным и хорошо себя зарекомендовавшим вспомогательным средством гигиены полости рта являются зубочистки. Лучше использовать деревянные. Их применяют не только для удаления остатков пищи из межзубных промежутков, но, главным образом, для удаления зубного налёта с боковых поверхностей зубов.

Сейчас широко используются и популярны зубные ополаскиватели ("Лесной бальзам", "Oral-B"), в состав которых входят противовоспалительные вещества и соединения фтора. Ополаскиватели оказывают противокариозное, дезодорирующее, противовоспалительное действие. Желательно пользоваться ими после приёмов пищи, между чистками зубов.

Использование жевательной резинки

Рекомендуется использование жевательной резинки после еды не более 15 минут. Лучше применять жевательную резинку, не содержащую сахара "Orbit", "Dirol". Процесс жевания

повышает слюноотделение, повышает скорость выведения остатков пищи из труднодоступных участков полости рта. Кроме того, есть резинки укрепляющие эмаль зубов кальцийсодержащие "Dirol Ca+" и др.



Следует помнить, что длительное жевание резинки может привести к заболеваниям желудка, к поражениям височно-нижнечелюстного сустава. Если жевательную резинку использовать правильно, такая патология не возникнет.

Средства профилактики

Во всём цивилизованном мире самым распространённым средством профилактики в поликлинике является применение фторсодержащих лаков. Процедура эта безболезненна, можно сказать приятная. Фтор делает эмаль более прочной и устойчивой к действию кислот, обладает противокариозным действием.

Помимо применяемых наружно фторлаков, существуют фторсодержащие препараты для внутреннего применения - таблетки фторида натрия, "Витафтор", кальцийсодержащие препараты - "Кальцинова", "Кальцевит". Они нормализуют белковый и минеральный обмен. Их назначают детям с двухлетнего возраста. Но надо помнить, что в избыточных концентрациях фториды токсичны. Перед применением проконсультируйтесь с врачом-стоматологом.

В зимний период можно применять таблетированные поливитамины, которые идут в комплексе с микроэлементами - "Мультиабс Юниор", "Джунгли", "Дуовит".

После прорезывания постоянных зубов можно пользоваться зубными нитями - флоссами. Они тщательно удаляют налёт и остатки пищи с боковых поверхностей зубов. Нити, пропитанные раствором фторида натрия, применяют для обработки боковых поверхностей зубов с целью профилактики кариеса.

Особенно внимательно, родители должны уделять полости рта ребёнка, во время смены зубов на постоянные в возрасте с 5-7 до 12-14 лет. Наиболее восприимчивы к кариесу первые постоянные моляры. Часто родители принимают эти постоянные зубы за молочные, так как они появляются на «свободном» месте, и молочные зубы им не предшествуют. Можно свести к минимуму возможность возникновения кариеса на жевательной поверхности этих зубов, запечатав глубокие фиссуры (бороздки) специальным материалом-силантом. Он помешает остаткам пищи и микробам задерживаться в этих естественных углублениях, и насытит эмаль фтором. Эта процедура совершенно безболезненна, не требует применения бормашины. Герметизацию рекомендуется проводить в течение года после прорезывания жевательных зубов.



Даже, если нет никаких жалоб - необходимо посещать стоматолога каждые шесть месяцев с целью профилактического осмотра полости рта.

По материалам врача стоматолога-терапевта МБУЗ СП № 1 И.И. Кузнецова