

МОЛОЧНЫЕ ЗУБКИ

Красивые и здоровые зубы – одно из слагаемых успеха во взрослой жизни. С этим вряд ли кто-то будет спорить. Но чтобы этого добиться, необходимо ухаживать за зубами всю жизнь. Без преувеличения. Дело в том, что, вопреки устоявшемуся мнению, от состояния молочных или временных зубов напрямую зависит здоровье постоянных. Давайте будем разбираться.

Молочные зубы не меньше, а даже больше, чем постоянные, подвержены патологическому влиянию разного рода бактерий. Это связано с тем, что наши дети употребляют слишком много сладостей в вечернее время (ведь днём они в детском саду), а эмаль их зубов намного тоньше, чем у взрослых, и слюна более густая, хуже очищает зубы. А если сюда еще добавить то, что во время гигиенических процедур дети зачастую предоставлены сами себе и родители не контролируют качество чистки, то можно с большой долей уверенности предсказать судьбу таких зубов.

Поэтому родителям необходимо особое внимание уделять профилактике кариеса молочных зубов. А начинается она с совершенно банальной на первый взгляд вещи- с питания. Необходимо ограничить потребление сахаросодержащих продуктов, насыщать рацион молоком, творогом, сыром, которые богаты кальцием, фосфором и витаминами С, А, В, Д. Также необходимо, чтобы в ежедневном меню малыша присутствовала и твердая пища.

Помимо этого для сохранения здоровья молочных зубов необходим тщательный уход. Он заключается в гигиенических процедурах по уходу за полостью рта и профилактических осмотрах у врача-стоматолога. Теперь обо всем по порядку.

Уход за полостью рта крайне важен со стратегической точки зрения. У ребёнка еще в раннем детстве должна быть четко сформирована привычка чистить зубы, и делать это правильно. Но не все родители – стоматологи. И тем более далеко не все сами знают, как правильно чистить зубы.

Выход один – проконсультируйтесь с доктором.

Конечно, рекомендации специалистов носят индивидуальный характер, но есть и такие, которые распространяются на все и вся. Вот они:

1 Нельзя насильно заставлять ребёнка чистить зубы, иначе у него на всю жизнь выработается негативное отношение к гигиене полости рта. Здесь важно объяснить ребёнку необходимость этой процедуры.

2 Ответственно подойдите к выбору зубной щетки. Таковая считается хорошей, если:

- у нее маленькая головка , что позволяет легко производить манипуляции во рту;
- она имеет плотную, вертикально направленную щетину;
- жесткость щетки «мягкая», что должно указываться на упаковке;
- соответствует возрасту ребёнка.

3 Зубную пасту нельзя глотать! Большинство паст содержит фтор и при проглатывании большого его количества, есть опасность того, что постоянные зубы прорежутся с флюорозом эмали. Именно поэтому детям, не умеющим сплевывать и ополаскивать рот после чистки, рекомендуется применять пасты, не содержащие фтор. Аналогичная рекомендация дается всем жителям в регионах с повышенным содержанием фтора в питьевой воде. О том, насколько безопасна вода из вашего крана, можно узнать в эпидемиологической службе своего района.

4 Научите ребёнка пользоваться зубной нитью, напоминайте ему о необходимости полоскать рот после каждого приема пищи и помните, что проверить качество чистки зубов очень просто – проведите кончиком зубочистки у шейки зуба и в межзубных промежутках. Если на ней что – то осталось, значит, зубы почищены плохо.

5 Сезон отпусков не за горами, и, как известно, его дети проводят в деревнях, на дачах, в других климатических зонах, где изменяется режим питания и рацион, изменяется вода, часто не в лучшую сторону. В отсутствие родительского контроля дети часто перестают ухаживать за зубами, просто забывая об этом. Поэтому, дорогие родители, обеспечьте на это время ребёнка всем необходимым и поставьте в известность взрослых, с которыми он будет отдыхать, о необходимости контроля чистки зубов. И ещё, по окончании летнего отдыха проверьте состояние здоровья зубов вашего ребёнка у доктора.

Что касается первого визита к стоматологу, то его не стоит откладывать до момента, когда заболят зубы. Даже при отсутствии жалоб посещать его необходимо не реже двух раз в год, а **знакомство со специалистом должно состояться в возрасте не позднее двух лет**. А если первое посещение стоматолога вызвано зубной болью, то в дальнейшем именно с этими неприятными ощущениями оно и будет ассоциироваться. Детский врач не всемогущ, и ему трудно найти контакт с ребёнком, который не спал всю ночь от зубной боли, и убедить его в том, что все стоматологические манипуляции будут безболезненны. С «подготовленным» ребёнком договориться намного проще, и ему, как правило, достаточно либо моральной поддержки родителей, либо он вообще в ней не нуждается.

И в заключение. Сам ребёнок не может прийти на приём к врачу, поэтому его здоровье и здоровье его зубов находятся полностью в руках родителей.

