

Здоровье зубов бережем с детства



Если вы хотите, чтобы зубы вашего малыша оставались здоровыми и крепкими, заботиться о них нужно начиная с первых лет жизни

Береги зубы смолоду – именно так можно перефразировать известную поговорку. Кто из родителей хочет, чтобы в будущем ребенок страдал от кариеса или неправильного прикуса? Проблем можно избежать, если с самого младенчества правильно ухаживать за полостью рта малыша. За консультацией мы обратились к специалистам стоматологической практики «Сентябрь».

Гигиена: начинаем чистить зубы!

Ухаживать за полостью рта малыша необходимо с самого рождения. После каждого кормления возьмите влажную салфетку и вытрите десны ребенка. Так вы сможете удалить налет, скопив-

шийся на деснах и приучить малыша к ощущению чистоты в полости рта.

Продолжаем гигиенические процедуры и тогда, когда у ребенка прорежется первый зуб. Для чистки можно использовать специальную щеточку или марлю/салфетку, смоченную в кипяченной воде.

Первая щетка и зубная паста в жизни ребенка должны появиться не позднее 1,5 лет.

С этого момента чистка зубов должна стать регулярной: не реже двух раз в день. Эксперты советуют предпочесть пасту с концентрацией фтора 500 ppm. В 5,5-6 лет, когда появится первый постоянный зуб, ее можно будет заменить на ту, которая содержит 1000-1500 ppm фтора.

ФАКТЫ
98% процентов жителей Самары сегодня страдают от кариеса!



Чтобы дети не боялись идти к стоматологу, подготовку к визиту для них можно превратить в веселую игру.

Фото: Дарья МИТРОФАНОВА.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Стоматолог должен стать другом ребенка

Как сделать так, чтобы ребенок не боялся посещения клиники, нам рассказала Ирина Ганжа, директор стоматологической практики «Сентябрь», к.м.н., стоматолог, врач высшей квалификационной категории:

– Посещение стоматолога не реже, чем раз в полгода – отличная привычка, которую человеку необходимо прививать с детства. На свой первый прием в клинику ребенка необходимо привести в 1,5-2 года. Специалист сможет осмотреть ротовую полость ребенка, проконтролировать развитие первых зубов, дать рекомендации по гигиене и в дальнейшем следить за тем, как формируется прикус.



Маленькие дети – самые благодарные наши пациенты. Сделать так, чтобы ребенок не боялся посещения стоматолога, несложно. Все зависит от того, какой образ сформируют в голове малыша перед этим визитом родители. Не нужно пугать ребенка бормашиной, рассказывать страшные истории из своего детства. Лучше объяснить малышу, что посещение стоматолога – полезное и нужное дело, которое поможет сохранить здоровье зубов. Помогите ребенку подружиться со стоматологом, ждать этих походов как праздника. И тогда у него сложится правильная привычка: следить за здоровьем своих зубов, от которой он не откажется и во взрослом возрасте.

ВАЖНО!

Базовые правила гигиены полости рта у детей достаточно понятны:

- Для соблюдения гигиены необходимо перед сном и после завтрака использовать специальные средства ухода за зубами, к которым относится детская зубная щетка и паста.
- Незаменимым помощником является зубная нить;
- Лучше свести к минимуму количество перекусов и приема сладкой пищи на протяжении дня;
- Кабинет стоматолога необходимо посещать раз в полгода. При наличии проблем визиты нужно делать чаще.

Ольга АФАНАСЬЕВА.

Выбрать щетку тоже довольно просто: сегодня в магазинах есть множество детских моделей этого полезного предмета, которые смогут стать любимой игрушкой малыша. Щетка должна иметь мягкую щетину, а перед применением ее необходимо промыть проточной водой.

До шести лет ребенку нужно помогать дочищать зубы. Пусть сначала он самостоятельно орудует щеткой перед зеркалом, но потом за дело придется взяться маме, чтобы максимально тщательно удалить все остатки пищи. Щеткой нужно делать выметающие движения: от десны к режущему краю. Продолжительность чистки зубов: не менее трех минут.

Также с 2 лет уже можно начинать использовать зубную нить – хотя бы один раз в день.

Правильное питание: сладкому бойкот

Здоровью зубов будет способствовать и правильная диета. Когда у малыша только режутся зубки, для них может быть опасна любая агрессивная среда, которая создается в ротовой полости при употреблении большого количества сладкого и легкоферментированных углеводов. Так что их употребление до 3 лет нужно максимально ограничить. А уж если ребенок скушал конфетку – обязательно сразу чистить зубы.

После трех лет нужно ограничивать количество сахара в рационе ребенка: оно не должно превышать 5-7 граммов в день.

Полезны для зубов продукты, богатые кальцием, белком, рыба, мясо, молоко и кисломолочные продукты, твердые сорта пшеницы. А вот употребление сладких булочек, шоколадок, мармелада рекомендуется свести к минимуму.

Зато лучшим другом ребенка должны стать фрукты и овощи: их дефицит также приводит к проблемам со здоровьем зубов.

Кормление грудью и бутылочкой: не увлекаемся

Кормить малыша грудью стоматологи рекомендуют до 1 – 1,5 лет. Потом от этого процесса уже нет никакой пользы, а навредить малышу – можно. Во-первых, в молоке уже нет полезных элементов, оно становится сладким, мама не придерживается строгой диеты. Во-вторых, у ребенка может испортиться прикус.

– Лучше полчаса поиграть с ребенком, возмещая тем самым дефицит общения, чем прибегать к столь популярному методу, – считает директор стоматологической практики «Сентябрь» Ирина Ганжа.

По той же причине – возможность испортить прикус – не стоит кормить ребенка из бутылочки после 1,5 лет. А если оставляете емкость с соской малышу ночью, то наполняйте ее чистой водой, а не компотом или соком.