

ВСЕ, ЧТО ВАШИ МАМЫ НЕ ЗНАЛИ О ЗУБАХ

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО С ЗУБНОЙ БОЛЬЮ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ СЛУЧАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ. А ВЕДЬ ЭТОГО ПЕЧАЛЬНОГО ОПЫТА МОЖНО БЫЛО БЫ ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ БЫ МАМЫ ЗНАЛИ ТО, О ЧЕМ РАССКАЗАЛА НАШЕМУ ЖУРНАЛУ ДИРЕКТОР СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ «СЕНТЯБРЬ» ИРИНА РЕМОВНА ГАНЖА.



Эксперт:
ИРИНА РЕМОВНА ГАНЖА,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры стоматологии
детского возраста СамГМУ,
главный врач и директор
стоматологической практики
«Сентябрь»

С ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ

Начинать заботиться о здоровых зубах малыша нужно, пока он еще в утробе, а лучше – еще раньше, до зачатия. И начать нужно с себя, поскольку кишачная бактериями – *Streptococcus mutans* (бактерии, вызывающие кариес) и *Porphyromonas gingivalis* (бактерии, вызывающие пародонтит) – полость рта матери может стать источником инфицирования и причиной осложнений, вплоть до прерывания беременности (речь о выкидыше или преждевременных родах). Поэтому, планируя рождение ребенка, будущая мать одним из первых специалистов должна посетить не гинеколога, а стоматолога – чтобы ликвидировать очаги хронической инфекции и потенциальной угрозы для ребенка. На 6–8 неделе внутриутробной жизни у ребенка начинает закладываться первый молочный зуб. Поэтому очень важно, чтобы с первых дней беременности женщина правильно питалась: недостаток необходимых питательных веществ (особенно кальция, фтора, магния и белков) могут привести к неправильному формированию зубов, что обнаружится уже после рождения.

С РОЖДЕНИЯ ДО ПОЛУГОДА

При появлении у врача-педиатра сомнений, связанных с полостью рта новорожденного, нужно сразу показать его детскому стоматологу, чтобы тот мог своевременно

обнаружить проблему, если она есть. Во-первых, около 3–4% детей рождаются с зубами. Стоматологи, к слову, не имеют единого мнения по поводу эмбриональных зубов – их могут порекомендовать удалить, либо сохранить. Если зубы вполне устойчивые, удалить их необязательно. Если же они подвижные, рудиментарные, то лучше удалить – во избежание заглатывания. Во-вторых, проблему может создавать укороченная уздечка языка, которая принимает активное участие в процессе приема пищи младенцем: в захвате ореолы соска, при сосании. Если уздечка укорочена, ее необходимо удалить, чтобы обеспечить ребенку возможность полноценного питания, без которого он не сможет нормально расти и развиваться. Эта манипуляция проводится амбулаторно, без обезболивания в возрасте до 3–4-х месяцев, а после процедуры ребенка сразу прикладывают к материнской груди.

С 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

Примерно в полугодовалом возрасте, плюс-минус два месяца, у ребенка начинают прорезываться первые зубы. Сам этот процесс обычно проходит без осложнений. Однако сопровождается повышенным слюноотделением и зудом десен, который может причинять неудобство малышу – эту проблему можно решить, дав ему прорезыватель или жесткий



фрукт, который ребенок будет грызть и тем самым массировать десны. Проблемы во время прорезывания первых зубов могут возникать, если ребенок неправильно питается. Если же он получает сбалансированное и достаточное для его возраста питание, то есть грудное молоко до 1 года и соответствующий возрасту прикорм, а также гигиену полости рта, то проблем обычно не бывает. Как только появляется первый зуб, его необходимо начинать регулярно чистить. Самым простым способом является обматывание пальца чистым бинтом, намоченным в кипяченой воде, и очищение зубов и десен от остатков молока и детского питания. Есть и специальные зубные щетки для младенцев, которые родители надевают на палец и чистят зубы и десны малыша. Использование пасты в этом возрасте не рекомендуется.

С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

К первому году жизни у ребенка должно быть 8 зубов, а окончательно молочный прикус формируется к 2,5–3 годам. Самое главное – до трех

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Все проблемы, которые возникают у человека со здоровьем во взрослом возрасте чаще всего родом из детства.



С 3 ДО 6 ЛЕТ

К трем годам полностью формируется молочный прикус, к шести годам прорезаются первые постоянные зубы – первые моляры, «шестерки». Им надо уделять особое внимание. Желательно сразу после прорезывания обратиться к врачу и запечатать фиссуры.

В этом возрасте главный риск все тот же – кариес молочных зубов. Профилактика аналогичная предыдущему периоду: раз в полгода – осмотр у стоматолога, при необходимости – фторирование, которое производится стоматологом. Питание – с минимальным присутствием сахара в рационе. Гигиена – самостоятельная чистка зубов дважды в день, утром и вечером. Контроль над гигиеной полости рта осуществляют родители малыша и помогают дочистить зубы.

С 6 ДО 9 ЛЕТ

После 6 лет прорезаются передние верхние и нижние зубы, затем малые коренные зубы – премоляры (четвертые и пятые), а уже потом вторые моляры (седьмые). Молочные зубы выпадают. Однако иногда постоянные зубы начинают расти прямо за молочными. Обращаться к стоматологу для удаления молочных зубов необходимо, если они стали подвижными и тем более – если за ними **прорезается второй ряд зубов**. Если не принять меры по своевременному удалению лишних молочных зубов, это чревато повышенной угрозой развития кариеса постоянных зубов (из-за затрудненного очищения) и формированием неправильного прикуса. При искривлении, то есть патологии прикуса, необходимо обратиться за консультацией к ортодонту. Зубная паста в этом возрасте уже должна содержать до 1000 ppm F. Визит к стоматологу необходим

лет нужно полностью исключить из рациона ребенка сахар и легко ферментируемые углеводы. Никаких конфет до трех лет! Помните, что для формирования кариеса необходимы два условия – сахар и бактерия *Streptococcus mutans*, которая питается сахаром и, выделяя кислоту, вызывает деминерализацию зубов. Эта бактерия присутствует в полости рта у всех без исключения, и мама передает ее ребенку с первым же поцелуем. Осталось только добавить сахар, чтобы на нежной ткани детских зубов развился кариес. Молочные зубы еще слабоминерализованы, но при общем сбалансированном питании дополнительный кальций давать ребенку не требуется. Для профилактики кариеса достаточно просто исключить из его рациона сладости, а после сладких фруктов и каш давать воду.

К году ребенку необходимо обзавестись его первой зубной щеткой и начать обучение, как правильно ей пользоваться. Также в этом возрасте следует начинать чистить зубы специальной детской зубной пастой – понемногу, со спичечную головку, нанося на зубную щетку. Для Самарского региона это должна быть фторированная зубная паста, поскольку в нашей воде недостаточно этого важного для зубов элемента. Для возраста с года до 5–6 лет это должна быть паста до 500 ppm F.

В год должен состояться первый визит к детскому стоматологу, который научит гигиене полости рта, проконсультирует по питанию родителей малыша и проверит зубы ребенка на наличие патологии. Самой частой проблемой в этом возрасте является бутылочный (младенческий) кариес. Он возникает обычно на передних зубах от неправильного вскармливания, когда ребенку оставляют на ночь бутылочку молока или сладкого питья, что создает благоприятную среду для развития кариеса. Если эту проблему не решить, то она приведет к потере пораженных молочных зубов, а постоянные зубы начнут расти только к 6 годам. Поэтому для своевременного диагностирования и лечения кариеса необходимо каждые полгода показывать малыша детскому стоматологу.



по-прежнему раз в полгода. При необходимости стоит провести процедуры фторирования и/или герметизация (закрытие) фиссур.

С 9 ДО 12 ЛЕТ

Полное формирование постоянного зуба происходит в течение 5–6 лет после прорезывания. В течение этого периода зубы остаются уязвимыми для кариеса и его осложнений, особенно если ребенок употребляет большое количество легкоферментируемых углеводов (сладостей).

В этом возрасте, помимо кариеса, одна из главных проблем – патология прикуса. Для исправления прикуса применяются трейнеры, каппы, пластины – по назначению ортодонта и в зависимости от формирующейся патологии.

Для профилактики кариеса на постоянных зубах в этом возрасте также необходимо посещать стоматолога раз в полгода – для фторирования и профессиональной чистки зубов. Также в этом возрасте полезно научить ребенка пользоваться флоссом – зубной нитью.

С 9 лет ребенку в нашем регионе необходима уже взрослая фторсодержащая зубная паста,

содержащая 1400–1500 ppm F. Хорошая гигиена полости рта поможет предотвратить и заболевания десен – гингивит, первые проявления которого могут быть уже в данный период детства.

С 12 ДО 21 ГОДА

С 12 лет, после прорезывания большинства постоянных зубов, при патологии прикуса может быть рекомендовано ношение несъемной ортодонтической аппаратуры – брекетов.

В подростковом периоде главной проблемой, с которой сталкиваются родители ребенка и стоматолог, может быть неудовлетворительная гигиена полости рта, поскольку подростки из-за чувства протеста могут пренебрегать чисткой зубов. Решением могут стать электрические зубные щетки-гаджеты, которые подростки используют с удовольствием.

Также рекомендуется посещение врача стоматолога – раз в полгода, с целью выявления проблем с зубами, пародонтом (деснами) и профилактики, проведение профессиональной гигиены и фторирование зубов.

ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ



Период беременности

- + Риск не вынашивания (выкидыша или преждевременных родов) при множественных одонтогенных очагах хронической инфекции
- + Неправильное формирование зубов
- + Риск развития зубо-челюстных аномалий



3–6 лет

- + Кариес молочных зубов
- + Стоматит
- + Травмы зубов



С рождения

- + Укороченная уздечка
- + Эмбриональные зубы
- + Неправильное формирование и развитие зубов



6–9 лет

- + Искривление зубов (патология прикуса)
- + Прорезывание постоянных зубов позади молочных (неправильное прорезывание постоянных зубов)
- + Кариес постоянных зубов



С 4–6 месяцев до года

- + Прорезывание зубов



9–12 лет

- + Патология прикуса
- + Кариес постоянных зубов
- + Гингивит (кровоточивость десен)
- + Ранний пародонтит



От года до трех

- + Бутылочный (младенческий, ясельный) кариес



После 12 до 21 года

- + Патология прикуса
- + Кариес постоянных зубов
- + Гингивит и ювенильный пародонтит