

## СДЕЛАЙ ВЕСЕЛОЙ ЧИСТКУ ЗУБОВ

Детям не нравится чистить зубы и они могут сопротивляться этому. В этом случае родители должны исхитриться сделать чистку зубов веселой и захватывающей деятельностью.



### Ниже приведены несколько идей для веселой чистки зубов:

\* Почистите сначала свои зубы, чтобы ребенок видел, что это ежедневная обычная процедура.

\* Если Вы чистите зубы перед зеркалом, обратите внимание ребенка на его отражение - это его развеселит.

\* Найдите песенку для чистки зубов. Детям нравится музыкальное сопровождение, которое Вы слушаете только во время чистки зубов.

\* Используйте песочные часы, наблюдение за которыми успокаивают и захватывают ребенка.

\* Иногда поможет цветная зубная паста или новая интересного вида зубная щетка.



## ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ЗУБНОГО ВРАЧА

Первый раз посетить зубного врача можно примерно в возрасте одного года. Визит должен состояться в первой половине дня, когда ребенок еще не устал. Разумно для первого знакомства с кабинетом зубного врача взять с собой ребенка во время своего контрольного визита к врачу, так как Вы своим поведением показываете ребенку пример. В зависимости от состояния зубов, существенны регулярные проверочные визиты к врачу, которые нужно совершать раз в год или чаще. Конечно, зубная боль не должна стать причиной первого визита к врачу. Негативный опыт детства может привести к появлению нездорового страха к зубному врачу на всю жизнь. В присутствии ребенка говорите о лечении зубов только позитивно. Нельзя мотивировать ребенка чистить зубы, пугая зубным врачом. Угрозы, что будет сделан укол или будут сверлить, так же как и разговоры между собой о болезненном опыте лечения зубов, надолго остаются в памяти ребенка и вызывают бесосновательную боязнь зубного врача.



## ПОСТУПАЯ ТАК, СБЕРЕЖЕШЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ!

- \* Кариес- инфекционное заболевание
- \* Не пользуйтесь общей посудой с маленьким ребенком, не очищайте соску ребенка с помощью собственного рта.
- \* Даже рот младенца и зубы маленького ребенка нужно чистить.
- \* Зубному кариесу способствуют враждебные для зубов привычки питания.
- \* Ребенок не должен засыпать с едой во рту, потому что во сне из-за пониженного слюноотделения самоочищение ротовой полости недостаточно.
- \* Зубы выдерживают только от пяти до шести приемов пищи (или кислотных атак) в день.
- \* Оставляйте между приемами пищи возможно длинные промежутки, в которые для утоления жажды дается только чистая вода!
- \* Своевременно отучайте ребенка от бутылки и соски. Не кормите ребенка в возрасте старше одного года по ночам. И грудное вскармливание в этом возрасте опасно для зубов ребенка.
- \* Есть смысл избегать сладостей и подслащенных сахаром напитков как можно дольше, их можно давать только вместе с приемом пищи.
- \* Привычка следить за гигиеной рта закладывается с малолетства.
- \* Чистите зубы ребенка два раза в день флюоридосодержащей зубной пастой, если ребенок уже умеет выплевывать излишнюю пену от зубной пасты.
- \* В зависимости от состояния зубов, существенны регулярные проверочные визиты к врачу, которые нужно совершать раз в год или чаще.

Информацию о здоровье полости рта и развитии детских зубов читайте <http://kiku.hambaarst.ee>



## РОТ РЕБЕНКА КАК ЗЕРКАЛО СЕМЬИ



Здоровье зубов - неотъемлемая часть здоровья человека. Без лишних хлопот зубы могут прослужить всю жизнь, если соблюдать гигиену ротовой полости и питаться подходящей для здоровья зубов пищей. Забота о здоровье зубов должна начинаться раньше, чем прорежется первый зуб. Предпосылка к сохранению здоровья зубов ребенка - здоровые зубы его родителей.

Первые молочные зубы начинают проглядывать сквозь десны примерно на шестом месяце жизни малыша. В добавок к тому, что молочные зубы очень важны для приема пищи и речи, они так же подготавливают место для будущих постоянных зубов.

**До 19-летнего возраста за здоровье ребенка несет ответственность его родитель или опекун.**

Уже в ожидании малыша, родители должны осознать, что при здоровом поведении именно в их силах обеспечить будущему ребенку здоровые зубы.

**Кариес- самое распространенное в мире инфекционное заболевание, которое передается через слюну.**

Поэтому так важно, чтобы у будущих родителей были зубы в порядке. Бактерии кариеса способны заразить молочные зубы ребенка уже на 6-20 месяце его жизни.

**Эти бактерии маленький ребенок получает от тех, с кем он ежедневно соприкасается, чаще всего от мамы: через поцелуй в губы, через ложку или соску.**

## ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Еще до прорезывания первого зуба нужно правильно очищать рот младенца.

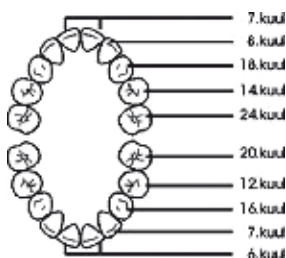
Для очищения можно использовать обернутую вокруг своего пальца чистую влажную тряпочку или купленную в аптеке специальную щетку-напалечник.

Роль молочных зубов очень важна как при приеме пищи, так и для развития речи. Обычно на шестом месяце жизни прорезываются нижние резцы, следом за которыми сразу видны и вторые резцы. Прорезывание зубов продолжается последующие 3 года, пока общее число молочных зубов во рту малыша не достигнет 20.

Хотя поначалу кажется, что между зубами остаются слишком большие промежутки, нет оснований для беспокойства, так как зубы прорезываются в разное время. Эти просветы исчезают на третьем году жизни, когда все зубы прорезались, а затем возникают снова, когда челюсть ребенка вырастет.

Прорезывание зубов может быть болезненным, из-за чего ребенок может отказываться от груди или бутылочки. Десны могут набухнуть, покраснеть, может иметь место обильное слюнотечение. Иногда повышается температура. Ребенок может стать капризным, а родителей, возможно, ожидают несколько бессонных ночей. В домашних условиях можно проверить, прорезался ли зуб, проведя чистым пальцем по поверхности десны ребенка. Подушечка пальца почувствует острый край коронки зуба.

Беспокоиться пора, если к концу первого года жизни у ребенка не прорезалось ни одного зуба. В этом случае нужно обратиться к врачу. Нужно также иметь в виду что, например, у недоношенных детей, зубы обычно появляются на пару месяцев позже.



## СОВЕТЫ

Во время прорезывания зубов для уменьшения зуда и боли можно массировать десны ребенка чистым пальцем.

Поскольку при прорезывании зубов выделяется много слюны, вокруг рта ребенка может появиться красная сыпь. Во избежание этого вытирайте слюну чистым лоскутом, аккуратно промакивая. Воспалительные явления поможет снизить увлажняющий защитный крем или гигиеническая мазь для губ.

Во время прорезывания зубов малышам помогают успокоиться прохладные напитки и твердая пища. Холод уменьшает воспаление десен. Также можно охладить игрушки для чесания зубов (в холодильнике), перед тем как давать их ребенку. Так же для успокоения малыша можно дать ему погрызть уголок холодной влажной ткани.



Детям можно предложить погрызть твердую пищу, например, сухарик, кусок яблока или огурца. Поскольку кормление грудью может быть затруднено, то кормить можно из чашки с носиком. Внимательно следите за поведением ребенка и его температурой тела во время прорезывания зубов. Иногда за симптомами, схожими с симптомами прорезывания зубов скрывается другое заболевание, требующее вмешательства врача (например, воспаление среднего уха).

Если у ребенка высокая температура и очень сильная боль, обязательно обратитесь к врачу, потому что это необычное явление для прорезывания зубов.



## ПЕРВАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА



Сразу, как появились первые молочные зубы, их следует начинать правильно чистить.

Недавно появившиеся зубы удобно чистить щеткой, закрепленной на кончике пальца. Следует учитывать, что ребенок может Вас не специально, но больно укусить. Полностью прорезавшиеся зубы можно начинать чистить зубной щеткой. Первая зубная щетка должна быть с мягкой щетиной и маленькой головкой. При покупке зубной щетки проверьте по маркировке на упаковке, соответствует ли она возрасту ребенка. Подходящая щетка легко помещается во рту малыша и ей легко чистить.

### ТЕХНИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ

Десна младенца очень нежные, чистить зубы зубной щеткой нужно очень аккуратно.

Зубы необходимо чистить два раза в день: утром и обязательно вечером перед сном.

Зубной щеткой делайте быстрые движения, захватывая разом 1-2 зуба и особенно тщательно очищайте шейку зуба у десны. Механическую очистку зубов можно проводить смоченной лишь в воде щеткой. Если десна во время чистки начинает кровоточить, то это признак воспаления десен вызванного зубным налетом. Следует особенно тщательно очистить зуб рядом с кровоточащей десной. Самое опасное время для возникновения повреждений кариеса- это как раз время прорезывания зубов, когда зуб еще частично прикрывает десна, мешая его самоочищению.

Легче всего чистить зубы в таком же положении, как на приеме у зубного врача. Для этого ребенок должен лечь на кровать или ковер. Тогда у родителя будут свободны для чистки обе руки. Пальцами второй руки можно в случае необходимости открыть ребенку рот или приподнять губу. Для отвлечения внимания ребенку можно дать в руки игрушки или его зубную щетку, которую можно грызть.

До тех пор, пока ребенок не научился выплевывать лишнюю пену от зубной пасты, нельзя использовать зубные пасты, содержащие флюорид. Флюорид- это природный минерал, который повышает сопротивляемость зубной эмали кислой среде. Ежедневное использование флюорида предотвращает появление кариеса. Когда чистите ребенку зубы, следите, чтобы он не глотал пену зубной пасты и не ел пасту из тюбика.

В части гигиены полости рта, следует быть особенно внимательными во время болезни ребенка и приема лекарств, так как часто лекарства подслащаются сахаром.

Нужно помнить, что ребенок нуждается в помощи родителя при чистке зубов, как минимум, до школьного возраста.