

Гигиена полости рта дошкольника

Кариес зубов – это инфекционное заболевание.

Плохой уход за полостью рта способствует появлению большого количества бактерий, вызывающих кариес. После рождения ребенка его родители должны знать, что профилактика болезней зубов является делом их рук в большей степени, чем врача. Только кандидатский контроль родителей научит ребенка к закреплению гигиенических навыков.

Средства гигиены дошкольника – зубная щетка и зубная паста должны соответствовать возрасту ребенка. Использование песочных часов, зубных щеток ярких расцветок, тематических игрушек поможет родителям привить интерес ребенка к процедуре чистки зубов.



Чистить зубы с зубной пастой ребенок должен два раза в день, как взрослый. По возможности в течение дня после каждого приема пищи рекомендуется очищать полость рта зубной щеткой без пасты или прополоскать теплой водой.

Регулярная гигиена полости рта – залог здоровья зубов дошкольника.

Составила: к.и.н. отделением профилактической стоматологии
Кубасова О.В., врач отделения профилактической стоматологии
Акимова Ф.А.
ГАУЗ РБ Детская стоматологическая поликлиника № 3 г. Уфа,
2015 г.

ГБУЗ БЦМП МЗ РБ, з. 8, т. 500 экз., 2015 г.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА В РАННЕМ ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

1 Начинать чистить первые зубки нужно с момента их появления, с 6–8 месяца жизни. Зубки надо протирать после кормления кусочком марли, смоченным кипяченой водой, или разовыми салфетками с кисилитом; чуть позже – специальными детскими щеточками, которые надеваются на палец мамы.

2 Примерно с 10-11 месяцев ребенку можно предложить детскую щетку с мягкой щетинкой и маленькой головкой, пусть попробует чистить зубы самостоятельно. Родителям необходимо помочь чистить зубки ребенку, повторяя убирая, таким образом, налет. Такую «доучку» проводят с 2-х летнего возраста, пока ребенок не научится сам правильно ухаживать за зубами.

3 Чистить зубки малыш должен два раза в день, как взрослый, но с использованием специальной детской пасты, строго соответствующей по составу возрасту ребенка, которая не должна содержать соединений фтора, поскольку в этом возрасте ребенок ее полностью проглатывает.

4 Родителям необходимо привычку ребенка после каждого приема пищи полоскать рот. Уход за зубами должен войти в привычку ребенка.

Кариес зубов – инфекционное заболевание. Чаще инфицирование происходит от лиц, ухаживающих за мальшом. Бактерии через слюну, которая может оставаться на чайной ложке, которой пробовали кашу, приготовленную для мальчика. Родители должны уделять своей личной гигиене полости рта особое внимание и максимально избегать ситуаций, при которых возможна передача бактерий ребенку.

• Но самая важная причина появления угрожающего для зубов количества патогенных бактерий связана с гигиеной самого мальчика. Недостаточная очистка поверхностей зубов от пищевых остатков, особенно сахара приводит к тому, что на их поверхности начинают размножаться бактерии, для которых углеводы – питательная среда. Перерабатывая сахар, бактерии выделяют кислоты, разрушающие зубную эмаль, что ведет к кариесу зубов.

• Важнейший шаг на пути профилактики стоматологических заболеваний – ежедневная чистка зубов с помощью зубной пасты и зубной щетки.

Составила: Н.С. Авалазова – врач-стоматолог детский 2015 г.



Первый визит ребенка в детскую стоматологию

Ребенок рождается без страха перед зубным врачом. Представьте, насколько легче будет ему жить дальше, если его этот страх не коснется. Это задача современной детской стоматологии, а главное – заботливых родителей. Так почему, как только возникает необходимость нанести визит в детскую стоматологию и показать там зубы ребенка, у нас, как правило, находится множество очень важных причин перенести эту долгожданную встречу на другой день?



Возможно, виной тому «тяжелое детство без конфет» и страшный стоматолог, которым бабушки пугали всех окрестных ребятишек? Может быть, мы просто очень сильно испугались рассказов знакомых и друзей, а стоматолог не такой уж и страшный?

Давайте попробуем сделать так, чтобы у наших детей не было таких проблем, и визит к детскому стоматологу вызывал бы только приятные ассоциации.

Начинать знакомство с детским стоматологом нужно с 2-3 лет, когда молочные зубы уже прорезались, а ребенку можно объяснить «что» и «как». Если к этому возрасту у ребенка не возникло серьезных стоматологических проблем, то в первый ваш визит врач, вероятно, определит правильно ли прорезались зубки, даст рекомендации по гигиене полости рта, проверит прикрепление уздечек языка и губ. Но даже такой визит надо подготовить.

Прежде чем идти к детскому стоматологу

Подготовка к походу должна включать несколько совсем простых этапов:

- Если есть такая возможность, договоритесь с детским стоматологом заранее. Обговорите с ним то, как будет проходить этот визит. Скорее всего, это будет просто экскурсия и знакомство с врачом. Наверняка Вашего сына заинтересуют всякие инструменты, которые называются как папины домашние инструменты, а Вашу дочку красивые костюмы и шапочки врачей и медицинских сестер.
- Записываясь на прием, выбирайте такое время, когда Ваш ребенок обычно находится в хорошем расположении духа – после сна и еды.
- Подготовьте ребенка – поиграйте в зубного доктора, посчитайте зубки, посмотрите на них в зеркало.
- Никогда не пугайте ребенка детским стоматологом!
- Примерно зная на собственном опыте, что будет происходить, расскажите об этом ребенку на доступном для него языке. Вспомните, в кабинете есть кресло, которое регулируется по высоте, чем это не атракцион?!
- Не превращайте визит к детскому стоматологу в главное событие недели.
- Лучше, чтоб после визита вышли еще куда-то, по обычным делам. Подумайте сами, как было бы хорошо, если в визиты к стоматологу были бы и для Вас обыденной процедурой, не вызывали бурю эмоций и не требовали моральной подготовки в течение недели. Этим Вы очень поможете Вашему ребенку в будущем. Тем более не надо обещать дорогих подарков за это. Забота о здоровье должна быть обычной процедурой. Да и не стоит детям давать еще один повод манипулировать нами, родителями.
- Старатесь следить за тем, что может ребенок от Вас услышать о зубах, стоматологе, да и вообще о врачах.

Дети слышат больше, чем нам бы того хотелось. Фраза, сказанная «в сердцах» может поразить воображение ребенка сильнее, чем все Ваши уверения в том, что все будет хорошо. В подавляющем большинстве люди в белых халатах – настоящие профессионалы, в руках которых наше здоровье и здоровье наших детей.

Давайте будем вместе стараться превратить отношения
Вашего ребенка и стоматолога в дружеские!

Составили: Вайслейб О.Ю. – зав. лечебно-хирургическим отделением;
Абдуллина Н.И. – врач-стоматолог
ГАУЗ РБ Детская стоматологическая поликлиника № 3, г. Уфа, 2015 г.

