**Уход за зубами и полостью рта ребёнка**

VkontakteOdnoklassnikiЕще...

Хорошее состояние зубов – это результат правильного ухода и гигиены полости рта. Каждый человек мечтает о красивой улыбке, но, к сожалению, встретить ее можно далеко не у каждого. Причина этому – игнорирование элементарных правил гигиены полости рта и нерегулярный уход за зубами.

**Уход за полостью рта ребенка следует начинать с рождения!**

Важно, чтобы до года у малыша сформировались правильные привычки, которые в будущем помогут избежать многих проблем. Молодым родителям следует запомнить несколько рекомендаций. Самое лучшее питание – это материнское молоко. Оно содержит все необходимые вещества для здоровья зубов ребенка. Во время кормления ребенок интенсивно работает челюстями, что положительно влияет на развитие мускулатуры. Если у малыша есть проблемы с захватом соска, это может говорить о деформации уздечки. В таком случае нужна коррекция хирургическим методом. При искусственном вскармливании нужно использовать небольшую упругую соску с маленькими отверстиями. Бутылочку следует держать горизонтально. Это все делается для того, чтобы челюсти развивались правильно. Чтобы у ребенка не возникло привычки постоянно что-то жевать, приводящей к открытому прикусу, пустышку нужно давать только по необходимости. Начиная с 4-х месяцев, рекомендуется знакомить малыша с ложкой. Только нужно делать это так, чтобы ребенок работал челюстями. Следует своевременно, согласно возраста, начинать вводить прикормы малышу. Надо подносить ложку к губам, а не помещать ее прямо в рот. Неправильная осанка непосредственным образом влияет на состояние челюсти. Поэтому в таком маленьком возрасте не следует во время сна подкладывать под голову подушку.

Приходится довольно часто встречать и такой факт, когда у детей, еще в раннем возрасте начинают «чернеть» зубы, а молодая мама не придает этому никакого значения, ссылаясь на то, что зубы молочные, а вот настоящие, за которыми надо будет серьезно ухаживать, вырастут потом. Между тем, соблюдение правил гигиены полости рта, не только позволяют зубам оставаться здоровыми, но и дыханию свежим. И начинать нужно не с 7- летнего возраста, а с момента рождения.

И предположение о том, что новорожденный малыш не нуждается в уходе за ротовой полостью, потому как у него еще нет зубов – это не правильно. Многие из детей в новорожденном возрасте подвергаются такому распространенному заболеванию, как молочница во рту. Это первый сигнал игнорирования правил гигиены полости рта у младенца!

**Что подразумевает за собой гигиена полости рта?**

Очищение ротовой полости, это не только процедура чистки зубов. Это и очищение языка, десен и неба от скопившихся микробов, остатков пищи. Это и нормализация кислотно – щелочного баланса полости рта. Проводить гигиенические процедуры по уходу за ротовой полостью детские стоматологи рекомендуют дважды в день. Соблюдение правил гигиены для новорожденных позволяют предотвратить появление стоматита, молочницы и развитие кариеса.

***Как правильно очистить ротовую полость новорожденного ребенка?***

В современном мире, в век технологического прогресса, на рынке появились новые усовершенствованные предметы ухода за ротовой полостью, которые специально предназначены для новорожденных детей.

Они прекрасно справятся с размножением бактерий и не нанесут вред здоровью малыша – это специальные влажные одноразовые салфетки в виде напальчника.  
Как только прорезался первый зуб, а происходит это у всех по-разному, надо начинать «обхаживать» его всеми доступными для данного возраста методами. Методы пока все те же – протирание марлей или силиконовым напальчником.

**Простые рекомендации по уходу.**

В год, когда у ребенка прорезалось около 8 зубов, можно купить первую зубную щетку. Сегодня выбор детских зубных щеток огромен. На всех указан рекомендуемый возраст: учитывать это очень важно.  
Детские зубные щетки должны иметь мягкую щетину из полиэстера. Такая щетина легко поддается гигиенической обработке и очень нежно обходится с тонкой эмалью молочных зубов.  
Самая первая щетка должна иметь закругленную головку длиной около 1 см: на 2–2,5 детских зубика. Часто щетки для самых маленьких имеют более широкую укороченную ручку, рассчитанную для родительской руки, ведь в этом возрасте чистить зубы ребенку продолжают родители, малыш же только учится.  
  
Чистить зубы ребенку необходимо с осторожностью: не засовывайте щетку слишком далеко, чтобы не вызвать рвотный рефлекс!  
  
Важно, чтобы знакомство малыша со своей первой щеткой прошло благополучно. Надо купить яркую щетку, можно даже привлечь к выбору свое чадо. Как правило, дети с удовольствием включаются в новую игру, так почему бы нам не превратить чистку зубов в маленькое увлекательное приключение. Некоторые стоматологи советуют приобрести две щетки: одну дать ребенку для игры (пусть привыкает), второй – чистить ему зубы по-настоящему.  
  
Сначала надо чистить зубы щеткой, но без зубной пасты. Затем приобрести первую зубную пасту. На упаковке всегда указан рекомендуемый возраст, при покупке нужно ориентироваться именно на него. В первой детской пасте отсутствует фтор, так как ребенок еще не умеет как следует сплевывать, а фтор при заглатывании может вызывать некоторые заболевания, которые лучше и легче предотвратить, чем лечить!  
  
Здоровые зубы – это не просто эстетика и хорошее самочувствие. Здоровые зубы – это залог полноценного питания, соответственно, здоровья организма в целом. Первое правило – регулярное посещение стоматолога. Между посещениями стоматологического кабинета, необходимо приучать малыша к ежедневной профилактике, в частности чистке зубов зубной пастой и щеткой, что позволит сохранить полость рта в чистоте и предотвратить развитие заболеваний.

Помните, что дети стараются повторять привычки своих родителей. Поэтому, лучший метод приучить ребенка к гигиене рта – это собственный пример. Таким образом, имеется возможность донести малышу, что гигиена рта – это что-то ценное. Надо постараться сделать все для того, чтобы процедура чистки зубов была для ребёнка веселой. Сначала малыш должен чистить зубы только под присмотром родителей. Только тогда, когда он освоит главные шаги в процедуре, можно доверить ему проводить чистку зубов самостоятельно.

**Техника чистки зубов для детей.**

* Проводить чистку внутренней поверхности зубов, где скапливается наиболее большое количество налета. Проводить аккуратные движения вперед-назад.
* Перейти на чистку внешней поверхности зубов — зубная щетка должна быть расположена под углом к зубам — движение щетки – вперед-назад.
* Очистить жевательную поверхность зубов – движение вперед-назад.
* Кончиком зубной щетки очистить внутреннюю поверхность передних нижних и верхних зубов.
* Очистить язык.

Чтобы очистить промежутки между зубами малыша, следует использовать зубную нить. Использование зубной нити разрешается с 4-х летнего возраста, делать это должны только родители. Самостоятельно использовать зубную нить можно только с 8-ми лет.

**Профессиональная гигиена полости рта.**

Это комплекс процедур направленных на оздоровление тканей и органов ротовой полости, предупреждение развития заболеваний стоматологического характера, проводимых в стоматологических детских кабинетах. В число процедур входят:

1. Герметизация зубных ямочек (фиссур);
2. Снятие мягкого налета с зубов;
3. Снятие твердого налета с зубов;
4. Покрытие зубной эмали специальным лаком.

Кроме профилактических процедур, детский стоматолог в развлекательном характере проведет «урок» маленькому пациенту относительно гигиены полости рта, правильно посоветует относительно выбора зубной щетки и пасты, ссылаясь на индивидуальные особенности строения полости, даст грамотные советы по уходу.

И наконец, следует обратить внимание на то, что уход за ротовой полостью в раннем возрасте требует серьезного отношения. Следует помнить, что от того, насколько здоровыми будут молочные зубки малыша, зависит насколько крепкими вырастут и его корневые зубы.

VkontakteOdnoklassnikiЕще...

**Советы по сохранению здоровых зубов у детей:**

* Ухаживать за полостью рта, чистить зубы 2 раза в день.
* Посещать дантиста профилактически нужно не менее 2-х раз в год.
* Необходимо следить за количеством съедаемых малышом сладостей. Следует ограничивать употребление сахара и приучить ребенка каждый раз после еды полоскать рот.
* Нужно давать малышу больше свежих овощей и фруктов.

Если он привыкнет интенсивно жевать, челюсти у него будут хорошо развиты.

* В целях профилактики возникновения кариеса стоматолог может порекомендовать покрыть задние коренные зубы специальным прозрачным герметиком.

Ребенок вряд ли будет с радостью относиться к ежедневной чистке зубов, и наверняка ему не понравится, что нельзя есть столько конфет, сколько хочется. Главное, чтобы родителей никогда не покидало терпение, ведь все это делается ради здоровья малыша.

Врач-педиатр участковый филиала №2 детской поликлиники №2

УЗ «ВОДКЦ» Гурченко Янина Борисовна