

фруктами (яблоко, морковь, репа и др.), очищающими зубы от зубного налета и клейких пищевых остатков.

- У детей, привыкших есть полужидкую, протертую, мягкую пищу, лениво жующих, отмечается обильное отложение зубного налета, раннее кариозное разрушение зубов, недоразвитие челюстей. Поэтому **стремитесь воспитать у ребенка привычку хорошо пережевывать пищу, никогда не торопите его во время еды, не приучайте запивать каждый кусочек.**

- Плохое пережевывание пищи способствует развитию не только стоматологических заболеваний, но и заболеваний желудка, других органов пищеварения.

- При осложнениях кариеса зубов у ребенка могут возникать боли во время жевания, поэтому, если малыш отказывается от твердой пищи, покажите его стоматологу.

- **Неблагоприятное влияние на зубы оказывают сладости, сахар, поэтому важно, чтобы у детей не было привычки к сладкой пище.**

- Частота приема пищи также

имеет значение для сохранения здоровых зубов. Если ребенок постоянно что-то ест небольшими порциями (возьмет то булочку, то печенье, то пирожок), - в полости возникают условия для обильного отложения зубного налета, микроорганизмы которого вызывают кариес зубов. Лучше, чтобы дети знали свои основные приемы пищи (например, завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) и не нарушали этот распорядок.

ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

Заказчик: ГУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики",
г. Волгоград, ул. политрука Тимофеева, 5.
Тел./факс : 36-26-20, e-mail: vosp@mail.ru
Отпечатано: ООО "РПК "Новый Рим"
г. Волгоград, ул. 2-я Караванная, д.9

Тираж: 1000 экз. Подписано в печать 05.10.2009 г.

ГУЗ «Волгоградская областная клиническая стоматологическая поликлиника»
Волгоградский государственный медицинский университет
ГУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»



**ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В
ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА
ЗУБОВ У ДЕТЕЙ**

Памятка для родителей

- Поступление с пищей достаточного количества белка, минеральных веществ и витаминов обеспечивает полноценное формирование зачатков зубов и созревание эмали прорезавшихся зубов, что повышает их устойчивость к кариесу, поэтому питание ребенка должно быть разнообразным.

- Для детей первого года жизни важно своевременное введение докорма и прикорма (по назначению педиатра): фруктовые соки, фруктовые и овощные пюре, творог, яичный желток и др.

- Для детей старшего возраста необходим ежедневный прием мо-



лочных продуктов (молоко, кефир, творог, сыр и др.), свежих овощей и фруктов, зелени, ржаного хлеба.

- Желательно 1-2 раза в неделю включать в меню морские продукты: рыба, креветки, морская капуста и др., содержащие набор микроэлементов, укрепляющих зубы.

- Чай, особенно зеленый, содержит микроэлемент фтор, обладающий противокариозным действием. Рекомендуется заварить чай, настоять 20-30 минут и пить небольшими глотками, удерживая во рту, прополаскивая зубы.

- Пастеризованное молоко содержит ионизированный кальций, укрепляющий эмаль зубов, поэтому его также рекомендуют медленно пить, удерживая во рту. После кипячения данное свойство молока теряется.

- Важно своевременное, к 1-1,5 годам, формирование у детей функции жевания. Активное пережевывание пищи способствует повышению слюноотделения и минерализации зубов, а твердые частички пищи снимают с зубов микробный налет. Кроме того, жевательная нагрузка стимулирует рост

челюстных костей, хорошее формирование околозубных тканей (пародонта), что предупреждает зубочелюстные аномалии и болезни десен у детей.

Приучать ребенка к жеванию следует постепенно:

- с 5-6 месяцев малышу можно давать пробовать кусать сухарики, хлебные корочки, баранки, даже если у него еще нет зубов, с 8-9 месяцев - отварную морковь, картофель кусочками, с 10-11 месяцев - фрикадельки;

- в год у ребенка должно быть 8 зубов, он может откусывать яблоко, грушу и другие фрукты;

- в 12-16 месяцев у малыша прорезываются первые жевательные зубы и ему можно давать жевать отварное мясо кусочками;

- к 2-2,5 годам у ребенка обычно прорезываются все молочные зубы и его рацион питания должен содержать достаточное количество жесткой, волокнистой пищи, требующей активного жевания.

- Хорошо создать у детей привычку заканчивать прием любой пищи твердыми овощами и

зубные пасты, содержащие фториды (смотрите маркировку на тюбике), которые укрепляют эмаль зубов. Для однократного применения выдавливают небольшое количество пасты - размером с горошину. Следите, чтобы дети не ели зубную пасту.

- Приобретайте для дошкольников детские зубные пасты известных производителей: «Colgate», «Новый жемчуг», «Ogal-B», и др. Школьники могут пользоваться зубными пастами для взрослых.

- Качество очистки зубов у ребенка, начиная с 3 лет, можно и нужно контролировать. Для этого маленьким ватным тампоном, смоченным 2% йодной настойкой, проведите по губной поверхности передних зубов, - налет окрасится в желто-коричневый цвет, чистые участки зуба не окрасятся. С помощью зеркала продемонстрируйте ребенку результаты контроля. Для выявления зубного налета можно использовать специальные красящие таблетки и растворы.

- Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребенка!

- С момента установления плотных контактов между зубами используйте зубную нить (флосс) для очистки контактных поверхностей зубов ребенка. С пяти лет учите ребенка самостоятельно пользоваться зубной нитью. Флоссинг проводят один раз в день -

вечером перед сном.

Дополнительно для ухода за полостью рта детям можно применять:

- фторид-содержащие полоскания (для детей) - после того, как ребенок научится полоскать рот, не проглатывая жидкость;
- аппликации на эмаль противокариозных зубных паст - на 3-5 минут;
- очистку десневой бороздки и межзубных промежутков зубочисткой.

Для правильного выбора комплекса индивидуальной гигиены полости рта для Вашего ребенка проконсультируйтесь у своего стоматолога!

ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!

Заказчик: ГУЗ "Волгоградский областной центр
медицинской профилактики",
г. Волгоград, ул. политехника Тимофеева, 5.
Тел./факс : 36-26-20, e-mail: vospit@mail.ru
Отпечатано: ООО "РПК "Новый Рим"
г. Волгоград, ул. 2-я Караванная, д.9

Тираж: 1000 экз. Подписано в печать 05.10.2009 г.

ГУЗ «Волгоградская областная клиническая
стоматологическая поликлиника»
Волгоградский государственный
медицинский университет
ГУЗ «Волгоградский областной центр
медицинской профилактики»



**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
ГИГИЕНЕ ПОЛОСТИ
РТА**

Памятка для родителей

Микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны.

Зубной налет препятствует завершению минерализации зубов у детей, что увеличивает их восприимчивость к кариесу.

Поэтому гигиена полости рта - простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!

Чистить зубы ребенка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щеточки-напальчника или мягкой тряпочки,



смоченной кипяченой водой.

- После года лучше использовать специальные детские зубные щетки с возрастной маркировкой («Colgate», «Oral-B»). Как только у ребенка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щетками для взрослых со щетиной средней жесткости.

Выбирая зубную щетку для ребенка, учитывайте следующее:

- головка щетки по размеру должна соответствовать полости рта ребенка;
- между пучками щетинок должны быть промежутки;
- искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны;

Новую зубную щетку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх. Футляр используют только в дороге.

Зубная щетка со временем изнашивается, ее необходимо менять каждые 1-3 месяца. Мама чистит ребенку зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!

Как научить маленького ребенка чистить зубы:

- С 1,5-2 лет приучайте ребенка полоскать рот после еды водой (кипяченой).

Неважно, что малыш проглатывает воду, главное - навык.

- С 2-2,5 лет - учите ребенка чистить зубы зубной щеткой, смоченной водой.

Учить детей следует постепенно: сначала покажите, как Вы сами чистите зубы; затем научите ребенка правильно держать зубную щетку и выполнять вертикальные чистящие движения (вверх-вниз) - этот этап отрабатывается на крупных игрушках. Далее учите ребенка перед зеркалом чистить губные поверхности передних зубов подметающими движениями от десны к краю зуба (верхние - сверху вниз, нижние - снизу вверх), затем - щечные поверхности боковых зубов такими же движениями; после этого - жевательные поверхности зубов возвратно-поступательными движениями, небные и язычные поверхности - подметающими движениями.

К трем годам у ребенка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов: утром после завтрака и вечером перед сном! Детям с кариесом, пороками развития зубов следует чистить зубы после каждого приема пищи.

- Детей дошкольного возраста учат чистить последовательно по два-три зуба со всех сторон, делая 10 очищающих движений на каждой поверхности. Чистка зубов должна вестись в течение 3-4 минут! Дошкольникам следует использовать противокариозные