



# ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ У ДЕТЕЙ: РЕКОМЕНДАЦИИ СТОМАТОЛОГА



## Уважаемые родители!

Здоровье зубов и дёсен ребёнка формируется с раннего возраста. Правильный уход, питание и регулярные осмотры у стоматолога помогают предотвратить кариес, воспаление дёсен и другие проблемы полости рта.

### 1 Когда начинать уход за зубами

- Уход за полостью рта нужно начинать с появления первого зуба.
- До года зубы очищают тканевым напальчником, щеточкой с маленькой рабочей частью и мягкими щетинками или марлей смоченной водой.
- С 1 года можно использовать детскую зубную щётку с мягкой щетиной.
- Чистить зубы после каждого приема пищи тканевым напальчником, утром и вечером щеткой с пастой.



### 2 Как правильно чистить зубы

- Чистка должна длиться не менее 2 минут.
- Используйте небольшое количество детской зубной пасты.
- До 3 лет — паста с содержанием 1000 ppm фторидов.
- До 7–8 лет ребёнку необходима помощь взрослого при чистке зубов, пока он не научится делать это качественно самостоятельно.
- После чистки не рекомендуется есть и пить сладкие напитки.



### 3 Питание и здоровье зубов

Для профилактики кариеса важно ограничить:

- сладости, особенно липкие конфеты и ириски;
- сладкие напитки, соки, газировку;
- частые перекусы между основными приёмами пищи.

Полезно включать в рацион:

- молочные продукты;
- овощи и фрукты;
- воду вместо сладких напитков;
- продукты, богатые кальцием и фосфором.



### 4 Что важно знать о молочных зубах

Молочные зубы также нуждаются в лечении.

Их нельзя оставлять без внимания, потому что они:

- участвуют в пережёвывании пищи;
- влияют на развитие речи;
- сохраняют место для постоянных зубов.



Раннее удаление или разрушение молочного зуба может привести к нарушению прикуса и проблемам с постоянными зубами.



### 5 Когда нужно обратиться к стоматологу

Рекомендуется посещать стоматолога:

- 1 раз в 6 месяцев — для профилактического осмотра;
- сразу, если появились:
- жалобы на боль;
- чувствительность к холодному/горячему;
- пятна или потемнение на зубах;
- неприятный запах изо рта;
- кровоточивость дёсен;
- травма зуба.



### 6 Профилактика кариеса

Для защиты зубов могут быть рекомендованы:

- профессиональная гигиена полости рта;
- фторпрофилактика;
- герметизация фиссур постоянных зубов;
- обучение правильной чистке зубов.



Все профилактические меры подбираются индивидуально после осмотра стоматолога.

### 7 Как помочь ребёнку не бояться стоматолога

- Не пугайте ребёнка лечением зубов.
- Не используйте стоматолога как наказание.
- Говорите спокойно и уверенно.
- Лучше заранее познакомить ребёнка с врачом в формате профилактического визита.
- Хвалите ребёнка за смелость и регулярный уход за зубами.



Помните:

**Профилактика всегда проще и дешевле лечения.**

Регулярный уход за зубами с детства — это основа красивой улыбки и здоровья ребёнка на долгие годы.



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

