

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ

(Памятка для родителей)



Кариес - это разрушение твердых тканей зуба под воздействием кислот, которые выделяют бактерии зубного налета.



Эмаль молочных зубов тоньше и кариес развивается быстрее. Кариес молочных зубов и его осложнения могут повредить зачаток постоянного зуба и испортить прикус из-за ранней потери молочного зуба.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ КАРИЕС?



ЗУБНОЙ НАЛЕТ –

это липкая пленка из бактерий которая скапливается на зубах и приводит к их разрушению.



САХАР И БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ –

служат «топливом» для бактерий. Чем дольше сладкое остается на зубах, тем агрессивнее кислота, которую выделяют микробы.



ДЕФИЦИТ ФТОРИДОВ –

эмаль молочных зубов очень тонкая, ей нужна «броня» в виде фторидов, чтобы противостоять кислотам.

ПИТАНИЕ ДЛЯ КРЕПКИХ ЗУБОВ



Минимизируйте быстрые углеводы и скрытый сахар:

- соблюдать умеренное потребление сладостей и сахаросодержащих продуктов, не допускайте их употребления между основными приемами пищи, как последнее блюдо и на ночь;
- детям до 3 лет желательно совсем не давать конфет, пирожных и других сладостей, не добавлять сахар в чай, кашу, молоко;
- предпочтение натуральных и не жареных продуктов, а также употребление достаточного количества воды.



Добавьте твердую пищу: яблоки, морковь, огурцы.

Жевание – это естественное самоочищение зубов и тренировка челюсти.



Исключите «ночные перекусы»:
после вечерней чистки - только вода.

