



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ

(Памятка для родителей)



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

Бактерии, разрушающие эмаль, могут повредить зачаток постоянного 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»: ночью - только вода.



ГИГИЕНА



С первого зуба: как только показались первые зубки начинаем их чистить щеткой с пастой с фтором 2 раза в день: утром после завтрака и обязательно вечером перед сном. В течение дня малышам необходимо очищать зубы после каждого приема пищи тканевым пальчиком, смоченным водой.



Фториды – это важно: используйте детские пасты с содержанием фторидов. Подбирать зубную пасту следует исходя из возраста ребенка – в этом поможет детский врач-стоматолог!



Вырабатываем у ребенка самостоятельность: с 1,5-2 лет учите полоскать рот водой после каждого приема пищи; с 2-2,5 чистить зубы щеткой с зубной пастой в течение 3-4 минут.



Правило «до 8-9 лет»: ребенок не обладает достаточной моторикой, чтобы качественно вычистить зубы. Родитель – главный «чистильщик». Ребенок учится – родители помогают ему и дочищают зубы.



Зубная нить: как только зубы сомкнулись (появились контактные пункты), вводим зубную нить. Кариес чаще всего начинается между зубами.



ВИЗИТЫ К ВРАЧУ



Первый визит к стоматологу должен состояться в первые дни жизни.

Почему? Врач оценивает уздечку языка, состояние слизистой оболочки полости рта, твердое и мягкое небо с целью выявления скрытых врожденных челюстно-лицевых патологий.



В 6-9 месяцев – врач оценивает риски обучает правилам гигиены.



Далее рекомендуется плановые визиты не реже 1 раза в 6 месяцев.



НАШ ПРИЗЫВ К ВАМ

Здоровье зубов – это привычка, которую вы закладываете сейчас. Это инвестиция в уверенность ребенка, его красивую улыбку и отсутствие страха перед стоматологами в будущем.



Чистим зубы
два раза в день



Питаемся
правильно



Посещаем
стоматолога



Заботимся о здоровье
ребенка вместе!