Здоровая улыбка: от навыка к привычке. Пособие для родителей

Этапы ухода за полостью рта у детей

ВАЖНО! Начинать уход за полостью рта ребенка нужно **с рождения!**

До прорезывания первого зуба для ухода за полостью рта малыша необходимо использовать специальные салфетки или ватные диски.

Этапы ухода за полостью рта у детей

с 6 месяцев до 3 лет

Для чистки молочных зубов до 1 года можно применять специальные щеточки или салфетки. Важно помнить, что один-единственный молочный зуб **нуждается** в таком же **тщательном уходе** как и 32 постоянных.

С полутора до 3-х лет, когда во рту прорезались практически все зубы, нужно использовать **зубную щётку** 2 раза в день, при этом щетинки должны быть очень-очень мягкими, а рабочая головка очень маленькой. **Зубная паста** должна содержать минимальное количество абразивных (очищающих) веществ и совсем не содержать фтора.

Этапы ухода за полостью рта у детей

с 6 месяцев до 3 лет

Чем раньше ребёнок привыкнет к зубной щётке и пасте, тем лучше. Примером ему будут служить **родители**, которые сами добросовестно ухаживают за зубами. Первое время чистить зубы малышу должны **Вы сами**. Делайте это перед зеркалом, показывая, как правильно держать щётку и двигать ей. К 3-м годам малыш должен освоить основные движения щёткой.

Ребенок быстрее привыкнет к этой процедуре, если в нее вложены **элементы игры**. Поэтому репетируйте чистку зубов на игрушках, придумайте сказки, герои которых всегда ухаживают за зубами. Поменяйтесь ролями с Вашим малышом - позвольте ему самому почистить ваши зубы.

Этапы ухода за полостью рта у детей

от 3 до 6 лет

К этому времени у ребенка полностью прорезались **молочные зубки** и сформировался временный прикус. Зубные пасты со специальными минерализующими добавками и низким содержанием фтора, зубные щетки с мягкими щетинками, ополаскиватели для полости рта без спирта - надежные **помощники** и друзья детских зубов в возрасте от 3 до 6 лет.

Этапы ухода за полостью рта у детей

от 6 до 12 лет

Этот период является одним из самых важных в формировании организма в целом и зубочелюстной системы в частности. Дело в том, что в 6-7 лет прорезывается первый постоянный зуб. Это **первый моляр** (так называемый 6-й зуб). Их всего четыре: по 2 на каждой челюсти, слева и справа. Помните, эти зубы являются постоянными и замены им не будет!

Практически одновременно с появлением первых моляров начинается **смена** молочных (временных) зубов на постоянные. Так резцы прорезываются в возрасте 6-9 лет, премоляры - 9-12 лет, клыки и вторые моляры - 12-13 лет.

Этапы ухода за полостью рта у детей

от 6 до 12 лет

В этом возрасте также начинается процесс созревания **эмали**. В этот период непременно нужно содержать зубы в чистоте, чтобы зубной налет не препятствовал проникновению полезных веществ внутрь эмали.

Причем особенно эффективным оружием в борьбе с **кариесом** в этом возрасте считаются зубные пасты со фтором, который:

- Предотвращает поражение зубов и даже способен восстановить эмаль на начальных стадиях ее разрушения;
- Сдерживает обмен веществ бактерий, ослабляя их способность образовывать кислоты, разрушающие эмаль зубов;
- Замедляет образование и распространение зубного налета.

Как часто чистить зубы

Тщательная чистка зубов 2 раза в день (один раз после завтрака и второй раз после последнего приема пищи на ночь) позволит эффективно устранить налет и предупредить развитие заболеваний полости рта.

Чистим зубы не менее 3х минут!

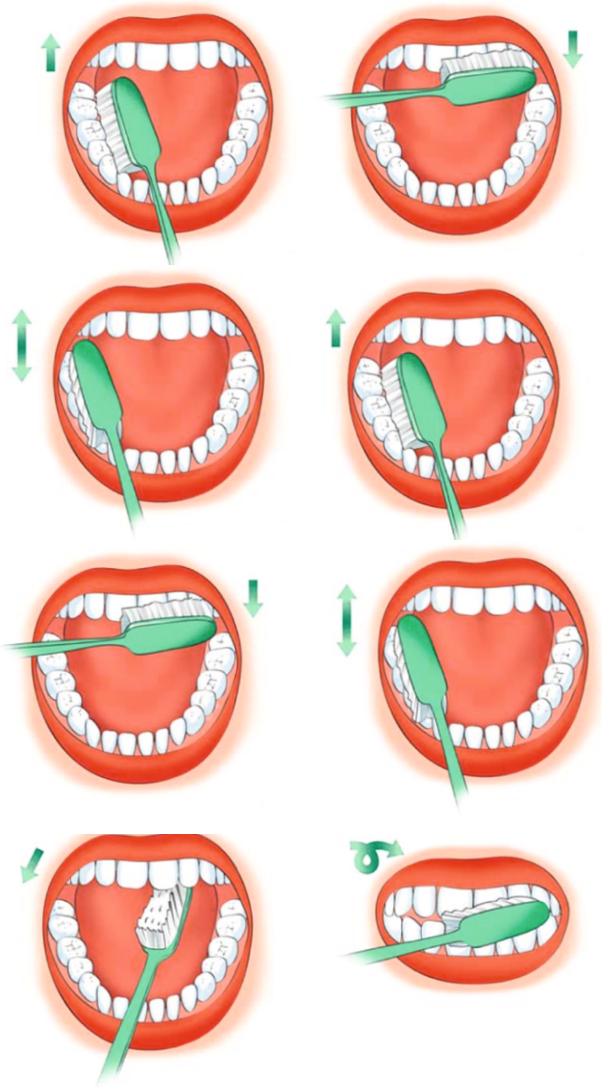
Правильная гигиена полости рта включает:

тщательную **чистку** зубов с помощью зубной щетки и пасты

очищение полости рта после каждого приема пищи

уход за межзубными промежутками

Как правильно чистить зубы



Движения, используемые при чистке зубов:

- **«вверх – вниз»** – для чистки наружных и внутренних поверхностей;

- **«вперед – назад»** – для чистки жевательных поверхностей.

Во избежание повреждения десны – чистку нужно производить **с легким нажимом.**

В конце, для профилактики возникновения неприятного запаха, необходимо произвести **чистку языка** специальной щеткой.

Полезные привычки для полости рта

Чтобы зубки были ровными и красивыми детям нужно давать **твердую пищу**, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Энергичное жевание усиливает не только выделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их состояние.

Очень полезны будут: яблоки, репа, морковь, корочки хлеба

Укреплять зубки также помогут:

- **кисломолочные продукты**, основные источники кальция (творог, сыр, несладкий йогурт) которые способствуют минерализации зубной ткани.
- **свежая зелень** и твердые **овощи и фрукты.**

Вредные привычки для полости рта

Негативно на состоянии зубок сказываются:

- **дурные привычки**: сосать пальцы, грызть твердые предметы (карандаши, ручки и т. п.)
- чрезмерное употребление **сладкого**: конфеты, леденцы
- резкий переход от горячей пищи к холодной и наоборот
- отсутствие регулярной гигиены
- пренебрежение посещением стоматолога

Посещение стоматолога

Детям **до 12 лет** рекомендуется посещать стоматолога 1 раз в 3 месяца, детям от 12 лет и взрослым - **один раз в полгода** при отсутствии жалоб.

Обращаем особое внимание, что деток нужно приводить к стоматологу не тогда, когда проблема с полостью рта стала очевидной (дырочки,потемнения на зубках), а **обязательно** в профилактических целях, чтобы можно было распознать и устранить проблемы на **начальной стадии**, ведь это, как известно, легче и проще, чем исправлять «запущенные» случаи.

Посещение стоматолога

ВАЖНО! Чтобы ребенок не боялся стоматолога, лучше привести его на прием с самого **маленького** возраста, чтобы процесс адаптации малыша к врачам прошел максимально **комфортно**, не возникало психологического барьера в дальнейшем и возник доверительный **контакт** между доктором и маленьким пациентом.

Посещение стоматолога

Также настроиться на прием помогут следующие **советы:**

- постарайтесь рассказать о походе к стоматологу, как об **интересном** мероприятии, но при этом вполне естественном;
- во время беседы называйте детского врача по имени. Например, «Это Иван Петрович, он хочет посмотреть, какие у тебя красивые зубки»;
- беседу лучше проводить максимум за 1-2 дня - так у ребенка не останется времени, чтобы начать волноваться;
- запишитесь на **утреннее время**, чтобы у малыша не было повода весь день беспокоиться;
- захватите с собой любимую книжку или **игрушку** малыша. Во время ожидания его можно отвлечь чтением или игрой.

ПРИВЫЧКА

ДЕЙСТВИЕ

УЧАСТИЕ

ИНТЕРЕС

ОСОЗНАНИЕ

ОТСУТСТВИЕ ЗНАНИЙ

Путь длинной в тысячу миль начинается с первого шага

«Лестница обучения» состоит из 6 ступеней, начиная со ступени отсутствия знаний у пациента до ступени формирования привычки. В самом начале обучения следует определить, на какой **ступени** этой лестницы находится пациент, т.е. с какой ступени начинается процесс обучения.

Спасибо за внимание!