

Здоровые зубы – здоровый ребенок!



Все мы, должным образом понимаем, как важно именно с детских лет следить за здоровьем зубов, ведь нерешенные проблемы зубов в детском возрасте в будущем усугубятся и отразятся не только на состоянии зубов, но и на состоянии всего организма.

Зубная щетка

1. Необходимо выбирать щетку с мягкой щетиной.
2. Длина головки щетки (щетины) должна быть равна ширине 2-3 зубов.
3. Перед чисткой зубов и после чистки необходимо тщательно вымыть щетку.
4. Хранится щетка в индивидуальном стакане щетиной вверх. Футляр используется только для транспортировки щетки.
5. Нельзя никому давать свою зубную щетку.
6. Нельзя использовать щетку ни для чего, кроме чистки зубов.
7. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается. Зубная щетка с растрепавшейся щетиной плохо очищает зубы и может поранить десны. Рекомендуется менять щетку раз в 3-4 месяца, и обязательно после инфекционных болезней.

В настоящее время предпочтительными являются щетки с искусственной щетиной (изготовлены из нейлона, ситрона и других материалов), так как щетки с натуральной щетиной быстро изнашиваются. Кроме того, внутри каждой натуральной щетинки имеется канал, в котором могут скапливаться микроорганизмы.

Зубная паста

1. Должна содержать соединения фтора.
2. Детям рекомендуются детские зубные пасты, так как в их состав входит необходимое для детей количество лекарственных веществ.
3. Детям до 12 лет рекомендуются пасты, в состав которых, кроме фтора, включены соединения кальция.
4. При заболевании десен зубная паста должна содержать противовоспалительные вещества.
5. Наличие в зубной пасте соединений фтора, кальция и противовоспалительных веществ указывается на упаковке.

Чистка зубов щеткой

Когда необходимо чистить зубы?
Зубы чистят не менее двух раз в день:

1. Утром, желательно после завтрака.
2. Вечером перед сном, после последнего приема пищи.



Роль фтора в профилактике стоматологических заболеваний

Фтор — это природное вещество, которое предотвращает возникновение кариеса, так как:

1. Соединяясь с эмалью он делает ее крепче, устойчивей к воздействию кислот.
2. Способствует фиксации ионов кальция в твердых тканях зуба.
3. Угнетает размножение микроорганизмов зубного налета.
4. Препятствует прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба.
5. Подавляет образование кислоты в зубном налете.

Роль кальция в профилактике стоматологических заболеваний.

Кальций является основным составляющим компонентом эмали. Кальций попадает в организм из воды и продуктов (кисло-молочных продуктов, квашеной капусты, картофеля, сливы, крыжовника, гречихи, овса, гороха, минеральной воды «Боржоми» и некоторых других). Из слюны, омывающей зубы, ионы кальция проникают в поверхностный слой эмали. Чем больше ионов кальция будет поступать к поверхности зуба, тем крепче будет эмаль. Особенно важно обеспечить зуб кальцием в период первых двух лет после прорезывания зуба. Ведь когда зуб только появляется на свет, в его эмали активно протекают обменные процессы. И со временем, в результате накопления в ней кальция, она становится зрелой (более толстой, сформированной).

Питание и здоровые зубы. Профилактика стоматологических заболеваний включает в себя, также сбалансированное питание, то есть такое питание, при котором пища содержит в себе белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

1. Белки способствуют росту организма, построению тканей, в том числе и ротовой полости, помогают бороться с инфекцией. Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобы, орехи являются наилучшими источниками белка.

2. Жиры регулируют температуру тела и рост организма, улучшают состояние кожи, защищают внутренние органы от сотрясений. Жиры есть в мясе, рыбе, молочных продуктах.

3. Хлеб, крупы, овощи, фрукты содержат углеводы, которые обеспечивают организм энергией.

4. Витамины в наибольшем количестве содержатся в овощах, фруктах, ягодах и участвуют в формировании клеток крови, костной, зубных и других тканей, способствуют поддержанию устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

5. Среди минеральных элементов, обладающих противокариозным действием, наиболее значимыми являются фтор и кальций.

Кроме питательности употребляемых продуктов, необходимо учитывать и другие факторы, прежде всего такой, как механическое воздействие пищи на зубы в

момент ее употребления. Твердая пища способствует очищению зубов от остатков мягкой пищи и дает необходимую нагрузку на челюстной аппарат.

Основным недостатком рациона питания современного человека является повышенное употребление углеводов в виде простых Сахаров (сахар, конфеты, кондитерские изделия). Пища, богатая такими углеводами:

- уменьшает количество кальция в слюне;
- снижает способность слюны нейтрализовать кислоты;
- является питательной средой для микроорганизмов, вызывающих кариес.

Однако, многие взрослые и дети не могут отказать себе в удовольствии, получаемом при употреблении сладкого. Любителям сладостей и кондитерских изделий можно порекомендовать следующие правила приема сладкой пищи:

1. Употреблять сладкое лучше в качестве предпоследнего блюда.
2. Нежелательно есть сладкое в перерывах между приемами пищи и на ночь.
3. После приема сладкого лучше прополоскать рот водой или зубными эликсирами, а если есть возможность, то почистить зубы щеткой.
4. После приема сладкого применять жевательную резинку (лучше с ксилитом).
5. Желательно ограничить прием сладкого, сделав один «сладкий» день в неделю.

Посещение стоматолога

Посещать стоматолога необходимо два раза в год!



Эта необходимость продиктована тем, что если кариозный процесс начался, то за такой срок он не успеет распространиться глубоко и

- зуб будет сохранен;
- не возникнет осложнений кариеса — пульпита, периодонтита, воспалительных заболеваний мягких тканей лица и других распространенных поражений челюсти.

Кроме того:

- чем раньше стоматолог обнаружит кариес, тем безболезненней и успешней будет лечение;
- диагностика кариеса в начальной стадии дает возможность лечения без инструментального вмешательства с помощью минерализующих средств (кальция и фтора).

Важно помнить!

1. Для обезболивания во время лечения зубов у стоматолога имеется арсенал анестезирующих средств. Необходимо помнить, что если у вашего ребенка имеется лекарственная аллергия, прежде всего, на новокаин, об этом нужно обязательно предупредить врача!

2. Детям со слабым здоровьем (хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, почек, сахарный диабет и другие гормональные отклонения), а также с высокой степенью активности кариеса стоматолога необходимо посещать один раз в два — три месяца.

3. Стоматолог проводит не только лечение зубов, но и профилактические мероприятия, направленные на сохранение зубов и десен здоровыми:

- чистит и полирует зубы, удаляя пятна, зубные отложения;

- делает аппликации препаратов фтора и кальция;
- при необходимости назначает общее лечение (таблетки фтора, кальция, витамины);
- делает рентген зубов и челюстей;
- учит правильному уходу за зубами и деснами;
- осуществляет коррекцию питания;
- проверяет качество чистки зубов, используя специальные красители.

Исправлением неправильного прикуса занимаются специальные стоматологи, которые называются ортодонтами. Они тщательно обследуют пациента и изготавливают специальные ортодонтические аппараты. Эти аппараты сделаны из пластмассы и металла. Лечение неправильного прикуса — длительный и очень сложный процесс. Успешный результат лечения зависит не только от врача, но и от пациента. Пациент должен посещать ортодонта в строго указанный срок, ухаживать за своим лечебным аппаратом, тщательно соблюдать гигиену полости рта. Для таких пациентов выпускаются специальные зубные щетки, например, в виде ершиков, которыми вычищают пространство между зубами и аппаратом.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ НЕОБХОДИМО:

1. Чистить зубы два раза в день.
2. Соблюдать правильную технику чистки зубов.
3. Соблюдать правила употребления сладкой пищи.
4. Ополаскивать рот водой или зубными эликсирами после каждого приема пищи.
5. Чаще употреблять фрукты и овощи.
6. Посещать стоматолога два раза в год.
7. Вести здоровый образ жизни.

НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ЗУБЫ — ЭТО ЗЕРКАЛО ОРГАНИЗМА И ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Только от вас, уважаемые родители, зависит, насколько сформируются у детей знания и здоровые привычки, которые помогут им сохранить зубы здоровыми и красивыми на протяжении всей жизни.

«Как чистить зубы щеткой»

1. Перед чисткой щетка тщательно моется.
2. Щетку держат с захватом сверху.
3. На щетку наносится небольшое количество пасты.
4. Чистят зубы при разомкнутых челюстях.
5. Сначала чистят зубы верхней челюсти.
6. Щетку располагают под углом 45 градусов к поверхности зуба. На каждом участке, состоящем из двух зубов, делают по 10 движений по направлению от десны к режущему краю зуба.
7. Затем, таким же образом чистится задняя поверхность зубов. При чистке задней поверхности передних зубов щетка ставится перпендикулярно режущим краям, и совершаются движения спереди.

8. Следующим этапом чистят жевательную поверхность малых и больших коренных зубов, делая по десять однонаправленных, «выметающих» движений на каждой половине челюсти.
9. Далее, в том же порядке, чистят зубы нижней челюсти.
10. Завершают чистку массажем десен верхней и нижней челюсти. Процедура осуществляется при закрытом рте. Для этого щеткой совершают круговые движения с захватом зубов и десен.
11. Щетку моют и ставят в стакан щетиной вверх.

Дорогие родители!

Сегодня Ваш ребенок учится правильно чистить зубы и ухаживать за полостью рта. Поместите экран чистки зубов на видное место так, чтобы Ваш ребенок мог в нем ставить галочку каждый раз, когда он почистил зубы — утром и вечером. Попробуйте почистить зубы вместе с Вашим ребенком, научить его полезным навыкам. И Вы можете быть уверены, что у Вашего ребенка всегда будут здоровые зубы и ослепительная улыбка.

Как правильно чистить зубы

Покажите своему ребенку и попробуйте почистить зубы вместе.

1. Зубная щетка должна располагаться вдоль линии десен. Движения зубной щетки — сверху вниз. Тщательно чисти каждый зуб.
2. Необходимо чистить внутренние поверхности каждого зуба. Движения зубной щетки — снизу вверх.
3. Почисти жевательную поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки — вперед-назад.
4. Кончиком щетки почисти внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудь почистить язык.



Будьте здоровы!

Инструктор по физической культуре: Паламарчук Александр Сергеевич