

## Гигиена полости рта у детей раннего возраста

14.07.2014

Приучать ребенка к гигиене полости рта необходимо начиная с первых дней жизни. Именно в первые шесть месяцев жизни малыша происходит микробное “заселение” в ротовую полость ребенка. С момента рождения и до появления первого зуба необходимо давать малышу пить кипяченую воду, после каждого кормления. Это поможет удалить остатки пищи из ротовой полости. Также, нужно протирать десна младенца пальцем, обернутым мягкой салфеткой, смоченной в кипяченой воде. Когда ребенок станет чуть постарше, можно будет дать ему специальную щетку-прорезыватель.

Значительное влияние на состояние зубов у ребенка до 1 года оказывает характер питания. Потребность детского организма в витаминах и минералах в первые 6 месяцев прекрасно покрывается грудным молоком – оптимальным продуктом питания для детей этого возраста. Дети, получающие грудное молоко в течение первого полугодия, имеют меньше проблем с зубами всю последующую жизнь. После 6 месяцев необходимо уделить особое внимание процессу введения прикорма, контролируя характер, качество и количество пищи, степень ее полезности для организма малыша.

После того, как ребенку исполнится год и во рту у него появятся 7-8 молочных зубов, уход за полостью рта переходит на следующий уровень. Самым главным событием этого периода является приобретение первой зубной щетки и привыкание к ней малыша. Первая детская зубная щетка должна соответствовать нескольким требованиям. Прежде всего, это должна быть щетка, специально созданная производителем для ухода за молочными зубами ребенка в возрасте от 1 года.

Замена детской зубной щетки должна выполняться не реже, чем 1 раз в 1,5-2 месяца, а при необходимости и чаще. По мере роста ребенка размер зубной щетки и ее конфигурация должны изменяться, в соответствии с изменением детской анатомии и физиологии. Чистка зубов должна выполняться дважды в день под присмотром и с активным участием одного из родителей.

До 1,5-2 лет применять зубную пасту (даже специально созданную для детей) не рекомендуется, поскольку ребенок еще не умеет полоскать рот. После того, как ребенок освоит процесс полоскания (это обычно происходит в возрасте 2-2,5 лет), можно подключать к процессу ухода за зубами специальную детскую зубную пасту. Взрослую пасту использовать не рекомендуется, поскольку в ней содержится большое количество фтора и ряд компонентов (абразивные частицы, отбеливающие вещества, вкусовые добавки), которые могут оказаться вредными для ребенка, особенно если учесть, что во время чистки зубов ребенок в возрасте до 6 лет съедает примерно 30-40% используемой зубной пасты. Кроме того, взрослая зубная паста, являясь более агрессивной, чем детская, может повредить формирующуюся эмаль детских зубов.

Обучать ребенка самостоятельной чистке зубов надо уже в возрасте 2-3 лет, применяя при этом игровые приемы, которые облегчают понимание и запоминание последовательности действий при выполнении гигиенических процедур.

Зубная паста, в количестве, указанном на тюбике, должна наноситься на зубную щетку взрослым членом семьи – не стоит доверять эту ответственную задачу дошколенку. Маленьким детям не рекомендуется чистить зубы электрическими зубными щетками – эти устройства можно применять в более сознательном возрасте, после прочного усвоения навыков ухода за полостью рта и только после полной смены всех молочных зубов.

Продолжительность чистки зубов в детском возрасте должна составлять не менее 3 минут – некоторые родители для усвоения этого навыка покупают специальные хронометры (например, песочные часы), которые помогают малышу ориентироваться во времени.

Совершенно необходимым компонентом ухода за зубами является регулярное посещение стоматолога, ведь молочные зубы тоже могут заболеть. Кроме осмотра и выполнения лечебных и профилактических процедур, детский стоматолог обязательно даст консультацию по правилам ухода за полостью рта, обратив внимание родителей на моменты, важные именно для их ребенка.

---

Адрес страницы: <http://troparevo-nikulino.mos.ru/presscenter/news/detail/1123720.html>

---