

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ ПО УХОДУ ЗА ДЕТСКИМИ ЗУБАМИ

## Как возникает кариес?

Основными причинами кариеса являются неправильный уход за полостью рта, сочетающийся с неправильным питанием. В течение дня на поверхности эмали образуется налет, состоящий из остатков пищи, частичек слюны. Особую опасность для эмали представляет молочная кислота, которая образуется из сахаров под воздействием микробов, населяющих ротовую полость.

Еще одной причиной возникновения кариеса является формирование неправильного прикуса. Что может нарушить формирование прикуса? В возрасте от 2 до 6 лет имеют значение следующие причины: дефект осанки, ротовое дыхание, жевание и глотание с открытым ртом, преобладание в рационе мягких продуктов, не требующих активного жевания, привычка ребенка подолгу держать пищу за щекой.

## Основные меры профилактики:

### Правильное питание:

1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.
2. Не употреблять сладости на ночь.
3. Не употреблять сладости между основными приемами пищи.
4. Если нарушили п.п.2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.
5. Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (введение в рацион питания овощей).
6. Для нормального роста зубов, необходимы молочные продукты, рыба, в которых содержится кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами.

### Правильный уход за зубами:

Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причем оба раза после приема пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака, необходимо прополоскать рот водой.

### Основные правила чистки зубов:

1. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
2. Смочить щетку и нанести на нее пасту (количество пасты равно размеру горошины).
3. Прополоскать рот водой.
4. Движения, совершаемые зубной щеткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние: сверху-вниз, нижние: снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.
5. Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба, поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений.