# Консультация для родителей

# Тема: «Семь правил как чистить зубы»

## Когда начинать чистить зубы ребенку — полезные советы

Детские врачи-стоматологи рекомендуют начинать проводить гигиену полости рта с момента появления первых зубов, чтобы ребенок привыкал к их чистке. Некоторые родители считают, что молочные зубки ухода не требуют, а начинать чистить и ухаживать стоит только за коренными зубами. Но запустив молочные зубки, сложно приучить 6 летнего дитя к самостоятельному уходу за ними. Помимо этого, если не ухаживать за молочными зубиками, то во рту могут размножаться бактерии. А это влечет за собой бактериальные заболевания.

## Какого цвета бывает налет на детских зубах, и чем он опасен:

* Белый – самый безопасный, свидетельствует о плохом уходе за зубами и является сигналом для родителей о возможном авитаминозе.
* Желтый, разного оттенка – явный признак начальных стадий кариозных процессов. Встречается у младенцев, кормление которых ведется через бутылочку в дневное и ночное время. Стоматологи такой кариес называют «бутылочным».
* Оранжевый — указывает на присутствие грибковой инфекции. Требуется консультация стоматолога.
* Черный — это может быть налет Пристли, который появляется в результате деятельности бактерий, способных образовывать пигмент черного цвета. Часто у детей с такой проблемой обнаруживаются нарушения в работе кишечника. Особой угрозы при хорошем уходе подобный налет не представляет и является скорее внешней проблемой. Обычно проявляется на молочных зубах.

Встречается зубной налет у детей и другого цвета, например, зеленый, коричневый, розовый. Какой бы цвет ни имели отложения без помощи опытного специалиста стоматолога не обойтись.

## Что будет, если не чистить молочные зубы

Неприятных последствий не избежать, если пренебрегать гигиеной. Ребенок принимает пищу ежедневно, и налет скапливается во рту. Молочные зубы обладают менее крепкой эмалью в сравнении с постоянными, поэтому налет образуется быстрее. Даже очищение десен служит профилактикой стоматита, а гигиена зубов позволит сохранить здоровье малыша на всю жизнь.

Если не уделять должного внимания гигиеническим мероприятиям, могут проявиться следующие последствия:

1. Неприятный запах.
2. Высокая вероятность развития кариеса молочных, а впоследствии и постоянных зубов.
3. Возникновение заболеваний, вызванных прогрессированием кариеса.
4. Преждевременное удаление кариозных молочных зубов влияет на развитие челюсти, прикус, на состояние постоянных, дикцию ребенка.
5. Болевые ощущения и посещение врача для лечения — дополнительный стресс, которого можно избежать соблюдением простых принципов гигиены.

## Какой пастой чистить зубы ребенку

Первую зубную пасту при чистке зубов ребенка рекомендуется применять с двух лет. В магазинах можно увидеть детские пасты с маркировкой «от 0», но это совершенно не значит, что этот продукт полезен и необходим для малыша, и родителям нужно вслепую его покупать. Если есть возможность, лучше всего показать кроху стоматологу, чтобы специалист помог правильно подобрать для него пасту, исходя из состояния его десен и зубов. Состав детских зубных паст совершенно отличается от взрослых. Детская паста содержит специальные вещества и определенные дозировки, которые необходимы для детского возраста и безвредны для малышей при случайном проглатывании. Возраст, как правило, точно указан на упаковке. Пасты для малышей имеют нейтральный вкус, либо содержат минимальное количество фруктовых ароматизаторов. Основными отличиями детских паст младшего возраста (от 2 до 6 лет) являются:

1. Специальное снижение фтористых компонентов по сравнению с пастами для подростков и взрослых.
2. Низкое содержание абразивов и химических добавок.
3. Содержание веществ, обеспечивающих максимальную защиту детских зубиков от кариеса.
4. Паста сбалансирована по составу с учетом на небольшое заглатывание.
5. Паста оказывает пролонгированное действие для насыщения зубной эмали необходимыми минеральными веществами.
6. Яркая и безопасная для малыша упаковка.
7. Небольшой срок годности.

Когда ребенку уже исполнится 6-7 лет желательно перевести его на взрослую пасту, так как обновившиеся детские зубы нуждаются в этом возрасте во фторе и специальных микроэлементах.

## Сколько времени чистить зубы ребенку?

Норма чистки зубов для взрослых и детей, в т.ч. молочных зубов, проводится на протяжении 2–3 минут. Если ребенок не выдерживает этого времени, то превратите это в игру. Например, это можно делать под детские песни, так у ребенка сложится приятное впечатление о процедуре. Также объясните, что подобную процедуру нужно проводить дважды в день.

## Как правильно чистить молочные зубки: советы стоматологов

Правила гигиены детских зубов практически не отличаются от тех рекомендаций, что соблюдают взрослые. Но тут важно не просто формально выполнить процедуру, а тщательно почистить зубки. Вот некоторые советы стоматологов по гигиене молочных зубов:

Зубы у детей нуждаются в чистке дважды в день — с утра и перед сном.

* Продолжительность процедуры — 1-2 мин.
* Проследите, чтобы малыш прикладывал щетку к зубкам под углом в 45°.
* Чистить молочные зубки следует с обеих сторон.

Не забываем и про язык — его чистят обратной стороной щетки.

## Техника чистки зубов

Дети, как и взрослые должны чистить зубки 2 раза в день: утром и вечером по 2–3 минуты. Важно не просто соблюдать процедуру, но и чистить зубы правильно. Техника чистки детских зубов ничем не отличаются от взрослых, однако не лишним будет ее напомнить.

1. Рот прополощите теплой водой.
2. Щётку приложите к зубам под углом 45° и круговыми движениями проведите чистку жевательной поверхности нижних и верхних зубов.
3. Соедините зубы верхней и нижней челюсти. Почистите внешнюю сторону всех зубов с правой и левой стороны «подметающими» движениями от десны к режущему краю зуба.
4. Откройте рот и проведите чистку внутренней стороны зубов верхней и нижней челюсти.
5. Прополощите рот теплой водой несколько раз.

**Семь правил зубной гигиены**

**Правило 1.** Чистим зубы три раза в день

«Чистить зубы утром и вечером – недостаточно для их здоровья!»

Весь день человек ест и пьет: в его ротовой полости происходят реакции, которые могут разрушать зубы.

Поэтому первое правило – чистить зубы нужно трижды в день: один раз утром, один раз вечером и один раз днем – например, после обеда.

**Правило 2.** Чистим зубы выметающими движениями

Правильный способ почистить зубы – «выметающими» движениями, от десны к режущему краю зубов. Сначала «выметаем» грязь с внешней поверхности зубов, затем повторяем те же движения изнутри. Оптимальное количество движений – не менее десяти на каждый участок зубов. Завершаем чистку круговыми движениями щетки от задних зубов к передним, как бы полируя поверхность.

**Правило 3.** Используем щетки средней жесткости

«Большинству людей лучше всего подходят щетки средней жесткости . Если щетка слишком жесткая, с острыми ворсинками, она негативно влияет на эмаль зубов, травмирует десны, повышает риск попадания инфекции. Чересчур мягкая щетка, в свою очередь, не сможет удалить всю грязь

**Правило 4.** Зубная нить – всегда под рукой

Лучше всегда иметь с собой и чистить ею зубы после каждого приема пищи. Зубная нить предпочтительнее зубочисток .Она глубже проникает между зубами, мягче действует на десны. тоже пригодится в «зубном» наборе. Но вполне допустимо и просто ополоснуть рот водой

**Правило 5.** Металлическими предметами в зубах не ковырять!

«Очень важное правило, если вы хотите сохранить зубы целыми: нельзя ковыряться в зубах металлическими предметами! Они повреждают эмаль зубов. Поначалу этот эффект можно и не заметить, но со временем участок повреждения будет становиться больше, появится кариес, ткани зуба начнут разрушаться – и все из-за того, что когда-то вы просто полезли в рот металлической палочкой».

**Правило 6.** Карамелька – главный враг зубов

Сладкое есть можно, но карамелек и ирисок лучше избегать

«Карамельки находятся во рту долго. Из-за этого там начинают размножаться бактерии, увеличивается риск развития кариеса. Вторая беда – карамельки и ириски прилипают к зубам. В лучшем случае часть конфеты просто останется на зубе и спровоцирует ряд окислительных реакций. В худшем – может и вырвать пломбу, если та плохо поставлена».

**Правило 7.** Здоровье зубов определяет уход, а не наследственность

«наследственность, оказывает определенное влияние на состояние улыбки. Но наиболее частая причина появления кариеса – плохой уход, а не наследственность. Она проявляется чаще в расположении зубов, различных аномалиях роста или формы. Если ребенок не следит за гигиеной полости рта, то рано или поздно станет постоянным клиентом стоматолога, даже если у родителей были идеальные зубы

## Нужно ли чистить язык?

На языке может скапливаться белый налет, который нужно счищать при помощи стерильного бинта или обратной стороной зубной щетки. Практически все щётки с другой стороны имеют шершавую наружную поверхность, предназначенную для этих целей. Если образовавшийся налет не проходит, обратитесь за консультацией к врачу. Это может быть признак развития молочницы или заболевания желудочно-кишечного тракта.