



МЕРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА



- РЕГУЛЯРНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ 2 РАЗА В ДЕНЬ (УТРОМ И ВЕЧЕРОМ)
- ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА И ДЕСЕН
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПОЛАСКИВАТЕЛЯ
- НОРМАЛИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ (ОВОЩИ И ФРУКТЫ)
- УМЕНЬШЕНИЕ СЛАДКОЙ ПИЩИ И ГАЗИРОВКИ
- ВИЗИТЫ К СТОМАТОЛОГУ МИНИМУМ 2 РАЗА В ГОД

ДА ✓:

- ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ СРЕДНЕЙ ЖЕСТКОСТИ
- ЗУБНОЙ ПАСТЕ, ПОДОБРАННОЙ ВРАЧОМ
- ЗУБНОЙ НИТИ (ФЛОССЫ)

НЕТ X:

- ЖЕСТКАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА
- ЗУБНОЙ ПОРОШОК

Правила ухода за первыми зубами

Уход за первыми зубами ребенка должен начинаться задолго до их прорезывания. Основные правила:

1. **Начинайте с первых месяцев жизни:** Протирайте десны малыша влажной чистой салфеткой после кормления. С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), и до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, надетой на палец, хотя бы один раз в день.
2. **Используйте специальную детскую зубную щетку:** С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов. С 3 лет зубы малышу чистят зубы дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой. С 2-3 лет ребенка можно приучать к самостоятельной чистке зубов под обязательным контролем родителей.
3. **Используйте специальную детскую зубную щетку и пасту:** С 2 - 2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.
4. **Чистите зубы два раза в день:** Утром после завтрака и вечером перед сном.
5. **Контроль режима питания:** Следите за количеством углеводов и сахаров в рационе ребенка, избегайте частых перекусов.
6. **Посещение детского стоматолога:** Начинать посещение стоматолога рекомендуется уже с момента появления первого зуба, но не позднее возраста 1 года.
7. **Укрепляйте иммунитет:** Обеспечивайте малышу полноценное питание, богатое необходимыми микроэлементами и витаминами.
8. **Научите правильному прикусу:** Обратите внимание на формирование правильного положения челюстей и зубов, своевременно консультируйтесь с ортодонтом.

Когда у малыша появляются первые зубы?

Первые зубы – центральные резцы - появляются у малыша в возрасте 6-8 месяцев. Сначала они прорезываются на нижней челюсти, потом на верхней. К году у ребенка прорезываются еще четыре боковых резца, и первый день рождения малыш встречает с восемью зубами. Иногда первые зубы прорезываются позже, это может быть вариантом нормы.

Какие продукты полезны для первых зубов?

Полезны для зубов продукты, богатые кальцием. Прежде всего, это творог и твердый сыр. Чуть меньше кальция содержится в молоке, кисломолочных продуктах, зеленых листовых овощах, крыжовнике, смородине, черешне.

Источником витамина D, без которого кальций не усваивается, являются яичный желток и масло.

Следует пореже включать в рацион ребенка углеводную пищу: хлеб, картофель, и особенно сахар и сладкие продукты. Сладкое провоцирует активное размножение бактерий во рту, которое приводит к раннему кариесу. Чем дольше вы не будете предлагать ребенку сладости, тем лучше, шоколад детям до трех лет не нужно давать вообще».

Как ухаживать за молочными зубами?

С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), и до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, надетой на палец, хотя бы один раз в день.

С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.

С 2 - 2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.

С 3 лет зубы малышу чистят зубы дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой. С 2-3 лет ребенка можно приучать к самостоятельной чистке зубов под обязательным контролем родителей.

Что нужно помнить родителям

Первый раз малыш должен встретиться со стоматологом в полгода, а уже первый зуб подлежит чистке специальной щеткой. Первым зубкам вредят сладости, зато полезна ежедневная чистка специальной детской щеткой и пастой.