Как ухаживать за детскими зубами

Нет ничего хуже, чем зубная боль. А если зубы болят у ребенка, это вдвойне тяжело. Между тем, именно у детей наблюдается исключительно высокая распространенность кариеса — до 90% уже в пять-шесть лет! А у 50–70% детей отмечаются нарушения формирования правильного прикуса.

Почему они портятся?

Причин много. Это — нарушения обменных процессов в организме, употребление большого количества рафинированных продуктов питания, а при рафинировании теряются многие полезные компоненты: витамины, микроэлементы, соли и др. Термическая обработка пищи, ее измельчение тоже не укрепляют зубы, напротив — лишают их жевательной нагрузки, своего рода физкультуры. Измельченные кусочки пищи надолго остаются между зубами, из-за чего в полости рта появляется множество микробов, разрушающих зубы.

Важно и то, в какой местности живет человек и какую воду пьет. Там, где вода содержит мало фтора, зубы разрушаются скорее. Если в продуктах мало кальция и фосфора, результат такой же. Немаловажно и то, много ли солнечных дней в году там, где вы живете: витамин D, образующийся под воздействием ультрафиолетовых лучей, способствует укреплению костной ткани. Поэтому жителям Севера приходится чаще обращаться к стоматологу.

Когда начинать профилактику?

О зубах ребенка нужно думать уже тогда, когда он находится в утробе матери. Особенно важны пятый и три последние месяца беременности: в это время формируются зачатки молочных зубов. Будущей маме нужно чаще гулять, правильно питаться.
Первые зубы появляются между 6 и 8 месяцем. К году у детей уже около 8 зубов. Первые зубки не требуют особого ухода, т.к. самоочищаются. К 3 годам малыш становится обладателем всех молочных зубов. Теперь они располагаются один возле другого и требуют большего внимания. К тому же в это время малыш утрачивает иммунитет, полученный при вскармливании его материнским молоком, и становится более восприимчивым к разным инфекциям и заболеваниям. Многие родители думают, что молочные зубы лечить не обязательно — все равно выпадут. Однако плохие молочные зубы — это потом такие же плохие постоянные зубы. Поэтому и за ними нужно следить.

Здоровые зубы — здоровью любы

В 2–3 года учите малыша полоскать рот. Не огорчайтесь, если у него это получится не сразу. Затем начинайте осваивать зубную щетку. Обычная щетка не годится — она слишком велика для ребенка, ее щетина грубее, чем у специальной детской щетки. Это очень важно, так как зубная эмаль у ребенка еще непрочная, а слизистая оболочки полости рта нежная. Сначала обучите ребенка пользоваться щеткой без зубной пасты.

Покажите, как нужно двигать щетку — ни в коем случае не поперек оси зубов. Следите за тем, чтоб ребенок чистил не только передние, задние зубы, но и между зубами.
Объясните малышу, как ухаживать за щеткой. Для этого ее нужно обязательно промывать водой после чистки зубов. А новую щетку — мыть с мылом. Щетку не нужно класть в футляр, потому что так микробы размножаются быстрее. «Жизнь» щетки недолгая — не больше 4 месяцев.
Приучайте малыша чистить зубы два раза в день — утром и вечером, а днем после еды — полоскать рот.
Не комбинируйте горячую и холодную пищу. От резких температурных перепадов эмаль зубов может потрескаться.

Яблоко, морковка — детским зубкам тренировка!

Зубы очень любят пищу с кальцием. Наиболее богаты им молоко и молочные продукты. По статистике, 13 % детей вообще не едят молочное. Рыбу, в составе которой много фосфора, который тоже необходим для здоровых зубов, употребляют только 33 % детей, остальные — время от времени.
Овощи и фрукты тоже содержат кальций. Особенно богаты им капуста, картошка, сливы, крыжовник. Но этот кальций усваивается организмом хуже, чем кальций в молочных продуктах. Не забывайте и о чае, ведь в нем содержится необходимый зубам фтор. Дошкольнику в среднем достаточно одного стакана чая в день. Если в чай добавить молоко, это смягчит действие кофеина.
Давайте детям грызть как можно больше морковки, яблок, капусты — они очень полезны, особенно в конце еды, потому что очищают зубы.
Не забывайте о вреде сладостей. Конечно, детям необходим сахар — около 60г. в день для дошколят. Без этого он не сможет расти и развиваться. Но сколько конфет и пирожных мы позволяем съедать! Кстати, в детских домах и интернатах больше детей имеют здоровые зубы.

И последнее. Независимо от того, болят зубы или нет, 2–3 раза в год проверяйте ребенка у стоматолога.