

Рекомендации родителям

Правила ухода за детскими зубами

Уважаемые родители!

Как правильно ухаживать за детскими зубами?

Главными условиями здоровых зубов малыша являются **профилактика и своевременное лечение кариеса.**

Если лечение нужно непременно доверять опытным врачам, то профилактика в большей степени ложится на плечи родителей.

Недостаточный уход за полостью рта и неправильное питание - это основные причины возникновения кариеса. В течение дня на поверхности эмали образуется налет. В дальнейшем при неудовлетворительной гигиене образуется зрелая биопленка, которую можно удалить только во время профессиональной чистки у стоматолога.

Меры профилактики

1. Правильный уход за зубами.

- Обязательный профилактический осмотр стоматолога один раз в 6 месяцев или в соответствии с индивидуальным графиком, составленным врачом, поможет своевременно выявлять проблемы и поддерживать здоровье зубов Вашего ребенка.
- Важна ежедневная чистка зубов утром и вечером после еды.

Когда необходимо начинать чистить зубы ребенку?

С появлением первого зуба, его обязательно нужно тщательно чистить. Существуют специальные резиновые напальчники, которыми родители могут отлично убирать налет с зубов. Используйте детские зубные щетки с мягкой щетиной и зубную пасту в соответствии с возрастом, рекомендованную Вашим стоматологом.

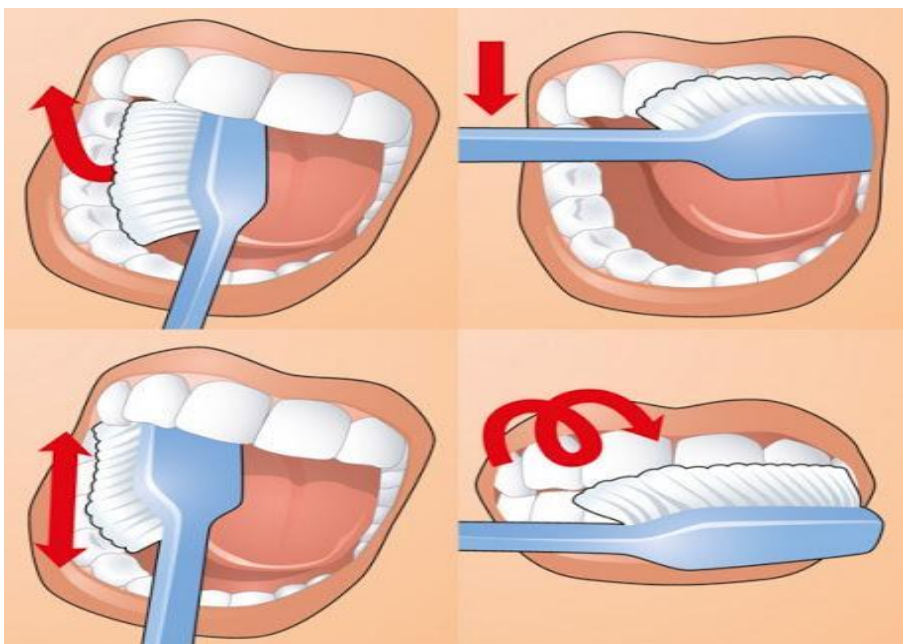
Когда ребенок сможет самостоятельно держать щетку, дайте ему возможность попробовать чистить зубы самостоятельно (это можно делать в виде игры).

Идеальным считается чистка зубов ребенку родителями до возраста 6-7 лет.

Основные правила чистки зубов

1. Тщательно вымыть руки с мылом перед чисткой зубов.

2. На смоченную водой зубную щетку нанести зубную пасту. Количество пасты зависит от возраста (не более 1 горошины);
3. Процесс чистки зубов должен длиться не менее 2-3 минут.
4. Во время чистки зубов движения зубной щеткой должны направляться от десны к краю зубов. На верхней челюсти - сверху вниз, а на нижней - снизу вверх. Жевательные поверхности необходимо очищать возвратно-поступательными движениями. Заканчивается чистка зубов и десен массажными круговыми движениями.
5. Важно научить ребенка выплевывать остатки пасты и, со временем, полоскать полость рта.
6. Помните о регулярной замене щетки 1 раз в 3 месяца после проведения профессиональной гигиены полости рта или после перенесения инфекционных заболеваний.



2. Правильное питание:

- Желательно ограничить количество легкоусвояемых углеводов и сладкого.
- Важно не употреблять сладости на ночь и между основными приемами пищи, лучше всего - после основных приемов пищи.
- После сладкого необходимо прополоскать рот или почистить зубы.
- Важно своевременно вводить в детский рацион твердые фрукты и овощи (яблоки, морковь).

- Для нормального роста и развития зубов необходимы молочные продукты и рыба, в которых содержится кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами. Помните о профилактическом приеме витамина Д в соответствии с возрастом.

Стоматология SKYCLINIC

Внимание! В случае необходимости консультации Вы можете обратиться к нам по адресу и телефону: стоматология SKYCLINIC, ул. Нивская 4-Г, (068) 270 20 20

Желаем Вам и Вашему ребенку крепкого здоровья!