

Гигиена полости рта у детей (Памятка для родителей)

Подготовил воспитатель
МБДОУ ДС №13 пос. Ясенская
Переправа МО Ейский район

Т.Н.Городецкая

Гигиена полости рта — одно из самых простых и массовых мероприятий профилактики стоматологических заболеваний. Качество ухода за полостью рта существенно влияет на интенсивность заболеваний зубов и окружающих тканей. Отсутствие регулярного ухода за зубами у детей в период прорезывания зубов и формирования жевательного аппарата приводит к накоплению микробного налета, который мешает процессу созревания эмали. В местах скопления зубного налета возникает кариес и воспаление десны.

Правильно проводимая гигиена полости рта, предупреждающая накопление микробного налета, дает существенные профилактические результаты. При этом особое значение она имеет в детском возрасте. Родители должны хорошо ориентироваться в правильном проведении гигиены, чтобы повседневно осуществлять контроль у своих детей.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

Зубная щетка является основным предметом гигиены полости рта. Без нее нельзя очистить зубы от налета и остатков пищи. Детям необходимо пользоваться маленькой зубной щеткой, чтобы свободно манипулировать ею в полости рта, последовательно очищая зубы со всех сторон. Длина ее головки не должна превышать 20—25 мм, а ширина 8—10 мм. Щетина детской зубной щетки не должна быть очень жесткой, так как эмаль детских зубов менее прочна, чем у взрослых, а слизистая оболочка десны нежная и легкоранимая. Ряды щетинок должны располагаться редко, на расстоянии 2—2,5 мм, не более 3 в ряду.

Зубная щетка — предмет индивидуального пользования. Ни в коем случае нельзя пользоваться одной щеткой двум и более лицам, даже близким родственникам.

Новую щетку перед употреблением необходимо тщательно вымыть, а затем густо намыленной оставить на ночь в стакане. После намыливания щетку

надо хорошо промыть. В промежутках между чисткой зубов щетка должна находиться в индивидуальном стакане или чашке, вверх головкой. В закрытых футлярах щетку хранить можно, только временно, при поездках.

КОГДА, КАК И ЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Приучать ребенка чистить зубы щеткой и полоскать рот следует с трехлетнего возраста. Прежде всего ребенка следует научить чистить зубы одной щеткой, смоченной водой, без пасты, а особенно приучить его к тщательному полосканию рта. При этом ребенку необходимо показать, как держать зубную щетку, как двигать ею по отношению к зубам и затем-как полоскать рот. Очень важно уже с раннего детства привить ребенку чувство необходимости ежедневной чистки зубов, приучить к полосканию полости рта после каждого приема пищи.

Наиболее эффективной схемой гигиенических мероприятий следует признать чистку зубов утром и вечером после приема пищи с обязательным полосканием полости рта после завтрака, обеда, ужина. Менее эффективна одноразовая чистка. Нерегулярный уход ничего не дает, так как зубной налет успевает пропитаться солями и не снимается щеткой, вредное действие пищевых остатков и микробов сохраняется.

Движение щеткой при чистке зубов производят обычно по оси зуба, захватывая часть десны и производя одновременно массаж мягких тканей. Для того, чтобы хорошо очистить зубы, необходимо около 300 парных (вверх-вниз) движений зубной щеткой. Чистят последовательно все поверхности зубных рядов: губные, язычные, жевательные. Зубная щетка должна проникать в межзубные промежутки, между буграми зубов, то есть в места наибольшего скопления налета и задержки пищевых остатков. Вся процедура должна занимать не менее 3—5 ми-нут. При соблюдении этих условий степень очистки зубов от налета будет достаточно хорошей.

ЧЕМ ЛУЧШЕ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Детям со здоровой слизистой оболочкой десны можно рекомендовать для ухода за полостью рта пасты с приятными вкусовыми свойствами: «Ну,

погоди!», «Ягодка», «Красная Шапочка», «Детская», «Артек», «Карлсон» и др.

Употребление зубного порошка для ухода за зубами не рекомендуется на том основании, что маленькие дети, еще не научившись регулировать свое дыхание, могут случайно вдохнуть порошок, что вызовет кашель и неприятные ощущения. У ребенка возникнет неприязнь к чистке зубов и впоследствии его трудно приучить к этой процедуре. Применение зубной пасты исключает подобные явления. Кроме того, зубные порошки больше стирают твердые ткани зубов, которые у детей менее прочны, чем у взрослых.

При поражении зубов кариесом у детей, а также для его предупреждения следует пользоваться зубной пастой «Чебурашка», которая содержит специальные против кариозные добавки. С этой целью можно применять и лечебно-профилактические зубные пасты «Арбат», «Жемчуг», «Ремодент», «Фтородент». Если у детей имеется воспаление слизистой оболочки полости рта (гингивит, стоматит и др.), то по согласованию с лечащим врачом-стоматологом можно использовать хлорофилл-содержащие зубные пасты «Экстра», «Новинка-72», а также пасты, в которые входят экстракты лекарственных растений, — «Спутник», «Ромашка», «Азулена», «Чародейка», «Ленинградская» или содержащие биологически активные препараты: «Ягодка», «Прима», «Пчелка».

В заключение еще раз нужно подчеркнуть, что недооценка или игнорирование значения гигиены полости рта в общем комплексе профилактических мероприятий зачастую сводят на нет те лечебные и оздоровительные действия, которые проводят органы здравоохранения. О важности выполнения и неуклонного соблюдения, гигиенических навыков должны знать взрослые и дети. Лишь при таком условии гигиена полости рта станет одним из самых массовых и действенных методов профилактики.