

Как подготовить ребёнка к посещению ортодонта?

Психологический комфорт маленького пациента определяет успех всего курса лечения. Страх рождает сопротивление, поэтому задача родителя — стать союзником врача и превратить поход к ортодонту в приключение, а не наказание

Избегайте негативных сценариев

Никогда не используйте стоматолога как инструмент запугивания («Будешь плохо себя вести — врач тебе зуб вырвет»). Не делитесь своими собственными страхами перед посещением специалиста

Играйте «в доктора» дома

Посчитайте зубки у любимой куклы, посмотрите вместе мультфильмы про добрых докторов. Объясните, что врач просто хочет сделать улыбку красивой как у принцессы или супергероя

Честность без драматизма

Если ребёнок спрашивает, будет ли больно, отвечайте честно, но мягко: «Может быть немного неприятно или непривычно первые пару дней, пока ты привыкаешь». Избегайте слов «укол», «сверлить», «больно»

Выберите правильное время визита

Записывайтесь на утренние часы, когда ребёнок выспался, сыт (но не сразу после еды) и полон сил

Создайте позитивную мотивацию

Пообещайте совместный приятный досуг после приёма (например, поход в парк или музей), избегая пищевых поощрений вроде сладостей

Не извиняйтесь за состояние зубов

Фразы типа «извините, мы запустили» создают у ребёнка чувство вины. Врач видит проблему как задачу, которую нужно решить, а не повод для осуждения

Как ухаживать за зубами после установки брекетов?

Брекеты служат «укрытием» для микробов. Правильная чистка теперь требует больше времени, но она является залогом того, что после снятия системы под ровными зубами окажется здоровая эмаль, а не кариес

Выбор щётки. Обычной щётки недостаточно. Вам понадобятся:

Ортодонтическая V-образная щётка

специально для чистки вокруг брекетов

Монопучковая щётка

идеальный инструмент для очистки самого замка и пришеечной зоны зуба

Интердентальные ёршики

главный инструмент для прохода под металлической дугой. Размер ёршика должен подобрать врач

Ирригатор

отличный помощник для вымывания остатков пищи из-под дуги, но он дополняет, а не заменяет щётку

Техника чистки. Чистить зубы нужно после каждого приёма пищи (минимум трижды в день)

Сначала горизонтальными движениями пройдитесь вдоль дуги сверху и снизу, чтобы вытолкнуть остатки пищи наружу

Затем ставьте щётку под углом 45 градусов к десне и совершайте «выметающие» движения от десны к режущему краю

Ёршиком обрабатывайте каждый межзубный промежуток возвратно-поступательными движениями. Это самый важный этап

Время процедуры увеличивается до 5–7 минут

Профессиональная помощь

Профессиональную гигиену полости рта необходимо проходить каждые 3–4 месяца. Обычной чистки раз в полгода недостаточно, это может привести к появлению белых пятен на эмали вокруг замочков и запустить процесс кариеса.

Как правильно питаться после установки брекетов?

Ортодонтическое лечение требует не просто исключения твёрдых продуктов, но и пересмотра всего рациона. Длительное ношение несъёмной конструкции часто приводит к тому, что дети начинают избегать твёрдой пищи (мяса, свежих овощей), боясь боли или поломки. Это ведёт к обеднению рациона необходимыми нутриентами. Задача родителей – обеспечить полноценное питание для роста организма, минимизировав риски повреждения системы.

Основные принципы питания с брекетами:

Консистенция

Любые твёрдые продукты (мясо, яблоки, морковь) необходимо либо термически обрабатывать до мягкости, либо нарезать мелкими кусочками, которые можно сразу разжевать боковыми зубами, не откусывая передними

Температурный режим

Избегайте слишком горячей или ледяной пищи. Резкие перепады температур могут повредить адгезивный слой фиксации брекетов и повысить чувствительность зубов

Исключение «липких» продуктов

Категорически следует отказаться от жевательной резинки, ирисок, карамели, нуги, халвы и попкорна. Эти продукты механически разрушают систему и провоцируют кариес

Сохранение баланса белков, жиров и углеводов

Не позволяйте ребёнку переходить исключительно на пюрированную пищу из-за страха боли. Рацион должен оставаться сбалансированным:

- Включайте в меню достаточное количество животных белков (мягкое мясо птицы, паровые котлеты, рыба, яйца, творог)
- Обеспечьте поступление полезных растительных жиров: авокадо, растительные масла
- Для работы кишечника добавляйте клетчатку в виде овощных пюре, печёных яблок, хорошо разваренных круп

Вывод

Отсутствие грамотного квалифицированного подхода при лечении детей с несъёмными ортодонтическими конструкциями может усугубить уже имеющиеся дефициты нутриентов. Установка брекетов не должна становиться причиной отказа от полноценного питания. Актуализация принципов сбалансированного питания ортодонтических пациентов — неотъемлемая часть протокола лечения, которая позволяет минимизировать влияние алиментарных факторов на стоматологический статус

ВАЖНО!

Если произошли какие-либо изменения или поломка системы — не пытайтесь исправить это самостоятельно, а обратитесь к врачу

Источники:

1. Тапешкина Н.В., Тапешкина М.М., Ердеева С.В., Корсакова Т.Г. Особенности питания у пациентов-подростков при ортодонтическом лечении. Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2022;1(11):40-46.
2. Калашникова Т.И., Васильев М.В. Влияние брекет системы на состояние гигиены полости рта. FORCIPE, 2019:783-784.