

ГИГИЕНА РТА У ДОШКОЛЬНИКОВ

Памятка для родителей

Микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны. Зубной налет препятствует завершению минерализации зубов у детей, что увеличивает их восприимчивость к кариесу. Поэтому гигиена рта – простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!

Правила гигиены рта для дошкольников:

- ✓ чистить зубы ежедневно, не менее двух раз в день: утром после завтрака, вечером перед сном;
- ✓ детям с кариесом, пороками развития, эрозией зубов следует чистить зубы после каждого приема пищи;
- ✓ чистка зубов должна вестись в течение 2-3 минут;
- ✓ родители должны помогать детям очищать зубы со всех сторон (дети только к 6-8, иногда к 10-12 годам, начинают качественно чистить зубы).

Мама помогает ребенку чистить зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!

Выбирайте зубные щетки:

- ✓ с маркировкой возраста на упаковке («2-5», «2+», «3-6», «4+», «5-7»);
 - ✓ по размеру – в соответствии с размером рта и зубов ребенка;
 - ✓ с промежутками между пучками щетинок;
 - ✓ с искусственной щетиной, которая гигиенична и не травмирует десны;
 - ✓ после прорезывания первого постоянного зуба (в 5-6 лет) – зубные щетки для юниоров или взрослых, со щетиной средней жесткости;
- Новую зубную щетку моют с мылом, до и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх; футляр используют только в дороге. Зубная щетка со временем изнашивается, меняйте её каждые 1-3 месяца.

О зубной пасте:

- ✓ дошкольникам следует использовать детские противокариозные зубные пасты, содержащие фториды (смотрите маркировку на тюбике или упаковке), которые укрепляют эмаль зубов; содержание фторида в пасте должно быть 500-1000 ppm;
- ✓ для однократного применения выдавливайте небольшое количество пасты – размером с горошину; следите, чтобы дети не ели зубную пасту;
- ✓ после чистки зубов не следует полоскать рот водой (вода смывает зубную пасту и прекратит её профилактическое действие), учите детей сплевывать остатки зубной пасты после чистки зубов; небольшое количество проглатываемой зубной пасты безопасно для здоровья детей.

Техника чистки зубов:

- ✓ последовательно очищайте по два-три зуба со всех сторон, делая по 10 движений на каждой поверхности; начинайте чистить верхний зубной ряд (справа – налево), затем – нижний зубной ряд (слева – направо).
- ✓ движения зубной щетки:
 - на губных поверхностях передних зубов и щечных поверхностях боковых зубов – подметающие движения от десны к краю зуба (верхние – сверху вниз, нижние – снизу вверх, «от красного к белому»); дополнительно – круговые движения в пришеечной (возле десны) области зубов;
 - на жевательных поверхностях – возвратно-поступательные и круговые движения;
 - на небных и язычных поверхностях – подметающие движения «от красного к белому».

Дополнительно:

- ✓ завершайте чистку зубов массажем десен круговыми движениями;
- ✓ очищайте язык специальной зубной щеткой (или чистящей подушечкой на головке зубной щетки) подметающими движениями в течение 5-10 секунд (5-10 движений);
- ✓ используйте зубную нить (флосс) для очистки контактных поверхностей, особенно боковых жевательных зубов детей; с 5-7 лет учите детей самостоятельно пользоваться зубной нитью; флоссинг проводите раз в день – вечером перед сном;
- ✓ фторидсодержащие полоскания используйте для детей с 6 лет, после того, как ребенок научился полоскать рот, не проглатывая жидкость;

Контроль качества чистки зубов дошкольника:

- маленьким ватным тампоном, смоченным 2% йодной настойкой, проведите по губной поверхности передних зубов – налет окрасится в желто-коричневый цвет, чистые участки не окрасятся;
- для выявления налета можно использовать специальные красящие таблетки, растворы или приборы;
- с помощью зеркала покажите ребенку результаты контроля;
- при выявлении налета – повторите чистку зубов; убедитесь, что на зубах не осталось налета.

К 5-6 годам у ребенка должна быть хорошо сформирована привычка ежедневной чистки зубов: утром после завтрака и вечером перед сном.
Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребенка.
Выбрать комплекс индивидуальной гигиены рта для ребенка Вам поможет врач-стоматолог детский или гигиенист стоматологический.

**ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ РТА
ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ
ЖИЗНЬ!**