

## ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

### Памятка для родителей

Кариес приводит к разрушению зубов, развитию воспалительных процессов в окружающих тканях. Разрушенные зубы являются очагом инфекции в организме ребенка и могут стать причиной заболеваний жизненно важных органов.

В развитии кариеса зубов, помимо наследственной предрасположенности и дефицита фторидов, ведущую роль играют зубной налет и нарушения питания ребенка, особенно чрезмерное поступление в организм легкоусвояемых углеводов (сахар и сладости). Профилактические мероприятия направлены, прежде всего, на устранение этих факторов.

### ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КАРИЕСА ЗУБОВ У РЕБЕНКА

- **Включите в рацион питания:**
  - ✓ молочные продукты (особенно твердый сыр), морские продукты, черный хлеб, свежие овощи и фрукты, зеленый чай, орехи – как основные источники витаминов, кальция, фосфора, фтора и других микроэлементов, необходимых для полноценного построения твердых тканей зубов;
  - ✓ твердую пищу (морковь, яблоки, репа и др.), способствующую очищению зубов, – как последнее блюдо меню и еду для перекусывания.
- **Ограничьте употребление сахара** до 20-30 г в сутки (общее количество сахара, содержащегося в соках, компотах и других продуктах), так как микроорганизмы зубного налета вырабатывают из сахара кислоты, разрушающие зубы.
  - ✓ Детям до 3 лет желательно совсем не давать конфет, пирожных и других сладостей, не добавлять сахар в чай, кашу, молоко и др.
  - ✓ Самые вредные – липкие сладости (пирожные, печенье с большим содержанием масла или маргарина, леденцы, ириски, чупа-чупс и др.), так как они удерживаются на зубах до четырех часов и являются питательной средой для бактерий – никогда не давайте их малышам.
  - ✓ Если Вы даете ребенку сладости, то делайте это во время завтрака или обеда; запретите сладкое между основными приемами пищи, на ночь или как последнее блюдо меню; после сладкого почистите ребенку зубы.
- **Чистите зубы ребенка с момента их прорезывания**, каждый день, утром после завтрака и вечером перед сном, детской зубной щеткой (напальчником). Наружные и внутренние поверхности зубов очищают подметающими движениями (от десны к краю зуба), жевательные поверхности – движениями вперед-назад и круговыми.

- **Используйте детскую фторидсодержащую зубную пасту** для чистки зубов детей (содержание фторида – 500-1000 ppm), количество пасты для детей в возрасте до 12 мес. – небольшой мазок, 13-18 мес. – рисовое зернышко, с 18 мес. – горошина.
  - **Применяйте флосс** для очистки контактных поверхностей рядом стоящих зубов.
  - **Вырабатывайте у ребенка самостоятельные навыки гигиены рта:**
    - с 1,5-2 лет учите полоскать рот водой после каждого приема пищи;
    - с 2-2,5 лет учите чистить зубы щеткой и фторидсодержащей пастой в течение 2-3 мин.;
    - ребенок учится, а родители помогают ему хорошо почистить зубы (многим детям необходима помощь до 6-8 и даже 10-12-летнего возраста).
- Правильной технике чистки зубов Вас обучит врач-стоматолог детский или гигиенист стоматологический.
- **Выполняйте профилактические процедуры, назначенные врачом:**
    - Прием внутрь (фторированная вода / соль / таблетки) \_\_\_\_\_
    - Аппликации на зубы минерализующих гелей / муссов \_\_\_\_\_
- 
- Обработка зубов фторидным лаком \_\_\_\_\_ раз в год
  - Герметизация фиссур жевательных зубов \_\_\_\_\_
  - Другое \_\_\_\_\_
- **Своевременно приводите ребенка на диспансерный осмотр к врачу-стоматологу детскому.** Это поможет выявить ранние стадии развития кариеса и провести своевременное лечение.
  - **Немедленно обратитесь к врачу-стоматологу детскому**, если заметите на зубах ребенка белые или желто-коричневые пятна, разрушение эмали зубов, образование полостей. У детей высокая скорость разрушения зубов, быстро развиваются осложнения кариеса. Лечение же ранних стадий кариеса безболезненно и эффективно.

**Помните, здоровье зубов Вашего ребенка зависит от правильного питания, хорошего ухода за зубами, применения фторидов и регулярного посещения врача-стоматолога детского для профилактических процедур!**

**ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА ДЕТСКОГО ОБЕСПЕЧИТ РЕБЕНКУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**