

## ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

### 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 ведущую роль играют нарушения питания ребенка, особенно частый прием легкоусвояемых углеводов (сахар и сладости), зубной налет и дефицит фторидов.

#### Для предупреждения кариеса зубов у Вашего ребенка:

##### ➤ Включите в рацион питания:

- ✓ молочные продукты (твердый сыр и др.), морские продукты, черный хлеб, свежие овощи и фрукты, зеленый чай, орехи – как основные источники витаминов, кальция, фосфора, фторида и других микроэлементов, необходимых для полноценного построения твердых тканей зуба;
- ✓ твердую пищу (морковь, яблоки, репа и др.), способствующую очищению зубов, как последнее блюдо меню и еду для перекусывания.

##### ➤ Ограничьте употребление сахара:

- ✓ для детей 4-6 лет – 30-40 грамм в сутки (общее количество сахара, содержащегося в напитках и продуктах), так как бактерии зубного налета вырабатывают из сахара кислоты, разрушающие зубы;
- ✓ исключите 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;
- ✓ лучше оставить только один «сладкий» день в неделю, сладкое можно давать ребенку во время основных приемов пищи (завтрак, обед), нельзя – между основными приемами пищи, на ночь или как последнее блюдо меню; после еды удалите остатки сладкого – почистите ребенку зубы с помощью зубной щетки и фторидной зубной пасты.

➤ **Чистите зубы ребенка каждый день**, утром после завтрака и вечером перед сном, детской зубной щеткой. 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 – горошина).

➤ **Применяйте флосс** для очистки контактных поверхностей зубов.

##### ➤ После прорезывания в 5-6 лет первых постоянных зубов:

- ✓ применяйте для чистки зубов детей юниорские или взрослые зубные щетки со щетиной средней жесткости;
- ✓ используйте юниорские или взрослые фторидные зубные пасты (содержание фторида – 1400-1500 ppm, количество пасты – горошина);
- ✓ тщательно очищайте жевательную поверхность прорезывающихся первых постоянных моляров поперечными и круговыми движениями зубной щетки;
- ✓ обратитесь к врачу-стоматологу детскому для герметизации фиссур первых постоянных моляров и нанесения на постоянные зубы фторидного лака для профилактики кариеса.

##### ➤ Выработайте у ребенка самостоятельные навыки гигиены рта:

- контролируйте процесс и помогайте ребенку хорошо почистить зубы (многим детям необходима помощь до 10-12-летнего возраста);
- проверяйте качество чистки зубов у ребенка с помощью специальных красителей (2% настойки йода), таблеток, приборов);
- 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!**