

## Зубы ребенка: советы стоматолога

Большой светлый коридор сразу стал казаться меньше: напротив кабинета профилактики стоматологических заболеваний разместился целый класс — веселый, озорной, непоседливый 2-й «А».

— Кто еще не чистил зубы? — раздался строгий голос медсестры, и стайка девочек под предводительством учительницы скрылась за дверью.

...Зал с зеркалами и умывальниками, вертящимися стульями на колесиках, игрушками на полках, зубоврачебным креслом и... множеством самых разных зубных щеток, на каждой из которых написана фамилия владельца. Это класс гигиены в Центральном научно-исследовательском институте стоматологии.



Рассказывает заведующая отделением профилактики кандидат медицинских наук Элеонора Брониславовна Сахарова:

— Здесь мы принимаем меры по предотвращению возникновения кариеса. Назначаем специальные полоскания, прописываем таблетки, проверяем состояние ротовой полости и... учим правильно чистить зубы. Да-да, не удивляйтесь. Казалось бы, чего проще, но, оказывается, большинство взрослых и детей до сих пор не умеют правильно это делать.

А ведь больные зубы — это не только некрасиво. Не только сильная боль и вспухшие десны. Причиной многих заболеваний всего организма часто являются не залеченные вовремя зубы. Здоровых людей с больными зубами не бывает.

Потеря рабочего времени из-за болезней зубов — это не только медицинская проблема. По статистике на сто человек приходится 80 — 90 больных стоматологическими заболеваниями. У 50 процентов из них поражены и десны.

Кариес — болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Если в сельской местности люди больше двигаются, работают на свежем воздухе, едят свежие фрукты и овощи, то в рационе горожан преобладает пища, богатая углеводами и бедная витаминами и минеральными соединениями фтора и кальция — так необходимыми организму для построения зубной ткани. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Необходимо просто свести потребление конфет и пирожных до разумного минимума и есть сладости в небольших количествах во время основного приема пищи.

Способствует возникновению кариеса также и курение.

Зубная боль подчас заглушает другие боли. Сегодня у нас есть обезболивающие препараты. Но важно не забывать: чем раньше человек обратится к стоматологу, тем меньше болезненных ощущений его ожидает.



Критический возраст для болезни зубов — это семь-восемь лет: происходит перестройка эндокринной и нервной систем, и болезнь зуба может все усугубить. Второй этап — двенадцать-четырнадцать лет, начинается половое созревание. Перемены в организме происходят значительные. Болезни челюстно-лицевой системы тут очень опасны. Ее формирование может пойти неправильно, и выправить потом это уже очень трудно.

Необходимые меры в борьбе с кариесом — это гигиена, применение препаратов фтора по назначению врача, рациональное питание — с ограничением сахара и, конечно, здоровый образ жизни — постоянное соблюдение режима труда и отдыха, достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярные занятия физкультурой. Ведь по статистике лишь у 26 процентов детей и подростков и 31 процента взрослого населения, систематически занимающихся спортом, встречается кариес, тогда как среди людей, ведущих малоподвижный образ жизни, 90 процентов страдают стоматологическими заболеваниями. Физкультура является мощным фактором укрепления здоровья, она повышает сопротивляемость организма ко всем заболеваниям, в том числе и к болезням зубов.

Расскажу подробнее о том, что такое правильный уход за зубами.

Итак, гигиена. Зубы надо чистить 2 раза в день — утром после завтрака и вечером после ужина, на ночь. После каждого приема пищи нужно полоскать рот. Очень важно правильно подобрать зубную щетку и пасту. Щетка должна быть обязательно с искусственной щетиной, так как в натуральной задерживается много болезнетворных микробов. Лучше всего использовать щетку средней жесткости; мягкая щетина предназначена пожилым людям, маленьким детям и тем, кто страдает воспалением десен — гингивитом. Очень жесткая щетина хороша при совершенно здоровых зубах и деснах, что встречается редко.

— Элеонора Брониславовна, с какого возраста необходимо приучать детей чистить зубы?

— Ребенку надо прививать навыки ухода за ротовой полостью с двух лет. Сначала можно давать просто зубную щетку, без пасты, а со временем добавить и пасту.

Стоматологи различают два типа зубных паст: гигиенические и лечебно-профилактические. Гигиенические зубные пасты освежают, дезодорируют

полость рта. Лечебно-профилактические пасты в зависимости от назначения подразделяются на 2 вида: антикариозные и противовоспалительные.

— Как же правильно чистить зубы? Сахарова берет муляж человеческой челюсти из папье-маше, большую зубную щетку и начинает объяснять: сначала надо чистить передние и боковые зубы, вот так — от десны к краю вверх-вниз, но ни в коем случае не горизонтально, чтобы в межзубные промежутки не попадали остатки пищи и зубной налет.

Затем круговыми движениями обрабатываем жевательные поверхности. Далее чистим внутреннюю поверхность зубов — выметающими движениями. И снова переходим к передним и боковым зубам — только теперь водим щеткой по спирали, по кругу. Каждое движение рекомендуется повторять 10 раз.

На всю процедуру надо тратить 3 минуты. При полном овладении навыками можно уложиться и в полторы.

В кабинете профилактики дети учатся чистить зубы под наблюдением медсестры, затем она проверяет качество «работы» специальным йодсодержащим веществом. Раствором смазывает зубы, и если появились темные пятна — значит, зубы почищены неправильно. За качество выполнения этой процедуры пациенту ставятся оценки.

Профилактические мероприятия проводятся не только в самом Центральном институте стоматологии, но и в подшефных школах.

...Стоматологический кабинет в школе № 171. Разноцветные зубные щетки с белоснежной щетиной стоят на полках в специальных подставках. На ручке каждой щетки — фамилия, а на большой подставке — номер класса: 1-й «А», 3-й «А» и т. д. На стенах расположены стенды, рассказывающие о профилактике кариеса и других заболеваний; о зубных пастах и пользе рационального питания. Заведующая кабинетом В. И. Ханенко рассказывает:

— Здесь, в зубоорачебном кабинете, дети хорошо чистят зубы, стараются. Мы им назначаем необходимые процедуры. Казалось бы, все в порядке. Но вот ребенок приходит домой. Тут-то в большинстве случаев усилия врачей идут насмарку. Ребенок не прополощет после еды рот, вечером плохо почистит зубы, в утренней спешке вообще забудет об этом... А мама с папой не понимают важности противокариесных мероприятий! Некоторые взрослые считают: мы жизнь прожили без этой профилактики, так нечего нашему ребенку морочить голову ерундой — учить, как зубную щетку в руках держать.

А для успешной борьбы с кариесом и другими болезнями необходимо объединить общие усилия — врачей, учителей и, конечно, родителей. Ведь задача у нас одна — воспитывать здоровое, гармонически развитое поколение.

Реклама

Спортивные товары, организации и другое

ЯндексДирект

Хотите здоровые зубы?

Зубная паста Blend-a-med PRO-EXPERT - решения главных проблем полости рта

[blend-a-med.ru](http://blend-a-med.ru)

Ищешь одну из лучших зубных паст?

Комплекс из 3 зубных паст "Радонта". Стоимость 508 р. 80 к. Плюс доставка.

Адрес и телефон · [www.radontas.com](http://www.radontas.com)

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Naturella о здоровом образе жизни

Полезные советы женщинам и девушкам. Вдохновляйся природой.

[www.naturella.ru](http://www.naturella.ru)

Делай покупки с выгодой

Элитные бренды со скидкой 70% . У нас есть все. Присоединяйся!

[shopping.kupivip.ru](http://shopping.kupivip.ru)

Курс детской фотографии!

Новорожденные дети. Научись фотографировать детей в онлайн-фотошколе!

[fotoshkola.net](http://fotoshkola.net)

Все для детей!

Товары и услуги на доске бесплатных объявлений AVITO.ru!

[www.avito.ru](http://www.avito.ru)

Расти здоровым и крепким, Малыш!

Первый полноценный практический курс о детском здоровье! Все секреты здесь!

[love.mamabox.ru](http://love.mamabox.ru)

Народная акция "Скажем - Стоп!"

Нужно ли запретить рекламу алкоголя, табака и других наркотиков в России?

[www.spoili.ru](http://www.spoili.ru)

Все объявления

Дать объявление

От искривления только брекеты могут помочь. \* Умывальник по самым низким ценам можно подобрать в магазине сантехники Sanitek.

Спорт и семья <http://www.sportfamily.ru/school/teeth>