

Правила ухода за полостью рта ребенка

Советы стоматолога

I. Общие правила чистки зубов

Чистить зубы нужно с того момента, как самый первый зуб появился во рту. Разумеется, делают это пока сами родители. Традиционно, стоматолог совместно с родителями начинает обучение ребенка основным навыкам, когда ему исполняется два года. А до этого, весь уход - это прямая обязанность матерей и отцов. После трех лет ребенок начнет чистить зубы самостоятельно, однако, он делает это не совсем качественно, пропуская некоторые зубы, сокращая время чистки. В связи с этим, родителям придется «дочищать» зубы своему ребенку примерно до 5-6 лет. Ниже представлены основные правила ухода за полостью рта у детей до трех лет.

1. Начинать чистить зубы ребенку с первого прорезавшегося зуба! (Обычно первый зуб появляется в полости рта ребенка в 6-8 месяцев).

Чистить зубы можно несколькими путями:

- Самый простой способ – с помощью ватного или марлевого тампончика, смоченного кипяченой водой (данный способ приемлем лишь пока у ребенка в полости рта всего 1-2 зуба).
 - Второй способ: Используя специальную щетку-напальчник. Такие щетки продаются в аптеках и детских магазинах.
 - Третий способ, самый удобный и прогрессивный – применяя детские зубные щетки. Они обычно выпускаются сериями для всех возрастов последовательно (например, Oral B stages, выпускаются 4х номеров: №1 для детей от 6 месяцев до 2 лет, а №4 для детей старше 8 лет). Ручка таких щеток объемная, удобная, разработанная специально для руки родителей, сама же головка щетки маленькая и мягкая.
 - Использование электрических зубных щеток у детей недопустимо до достижения ими минимум 10 лет. Это связано с тем, что звук работающей электрической щетки часто пугает малыша, а во-вторых, данные щетки более агрессивно влияют на мягкую незрелую эмаль зубов ребенка, повреждая ее, создавая благоприятную почву для истончения эмали и возникновению кариеса.
2. Зубную пасту подключать не следует до 2 лет вследствие того, что в данном возрасте дети проглатывают 100% пасты и не умеют полоскать рот и выплевывать.

Однако, если ребенку нравится использование пасты, то, на ней должно быть указано, что она предназначена для детей от 0 до 2-х или 3х лет. Такая паста не должна содержать фтор и синтетические красители.

3. Пасту следует наносить на щетку в самом минимальном количестве, размером меньше, чем с горошинку, равную подушечке мизинца самого ребенка.
4. Движения щетки во время чистки должны быть направлены от десны к зубу, смачивая щетку в кипяченой воде (верхние зубы сверху вниз, нижние – снизу вверх) и чистить их следует с каждой поверхности, а не только с наружной.
5. Чистку следует делать минимум 2 раза в день. После одного из утренних кормлений и после одного из вечерних, «на ночь».
6. На чистку у вас будут уходить считанные секунды, пока в полости рта всего один или несколько зубов, однако, выработанный вами режим, поможет ребенку сформировать полезную привычку ухаживать за зубами регулярно, когда он подрастет. Исследования показали, что дети, которым родители чистят зубы с самого первого зуба, легче обучаются данной гигиенической процедуре в будущем, быстрее привыкают делать это самостоятельно и зубы у них более здоровые.

II. Использование сосок-пустышек и бутылочек.

Постарайтесь вовсе не использовать соски-пустышки и не кормить ребенка из бутылочки. **Сохраняйте грудное вскармливание**, что естественно и полезно для ребенка. При первом же применении соски-пустышки у ребенка начинает формироваться «зависимость» к ней, в будущем от нее придется довольно длительно отучаться. Особенно следует избегать того, чтобы ребенок засыпал и потом спал с соской-пустышкой или бутылочкой с соской-рожком.

Грудное вскармливание следует продолжать максимально до 1.5 лет, далее прекращать прикладывать ребенка к груди, давать соски или бутылочку. Так как к этому возрасту, в норме у ребенка сосательный рефлекс должен уже угаснуть, а перечисленными выше способами вы искусственно стимулируете этот рефлекс. Таким образом, уже подросший ребенок будет искать через грудь (или соску) успокоение при любой неприятной для него ситуации. Однако, чрезмерно длительное (более 1.5. лет) прикладывание к груди и использование соски приведет к целому перечню негативных последствий для здоровья челюстно-лицевой области ребенка. Ниже приведены наиболее распространенные из них:

1. Приобретение «вредных» привычек. В качестве «заменителя» груди/соски/бутылочки ребенок будет длительно сосать палец/пальцы, нижнюю губу, край наволочки или пододеяльника, кулачок и тд.
2. Длительное сосание посторонних предметов приведет к деформации детских челюстей и нижней трети лица, в будущем у ребенка сформируется неправильный прикус и некрасивая улыбка (чаще всего передние зубы у ребенка не смыкаются, образуется расстояние между ними по размеру пальца).
3. Кроме того, такие привычки ведут к нарушению функции языка, он занимает неправильное положение в полости рта, прокладывается между зубами, выдвигается вперед. В таком случае у ребенка затрудняется формирование речи, произношение некоторых звуков, скорость речи итд.
4. Очень часто длительное сосание сосок-пустышек и пальцев приводит к нарушению носового дыхания (чаще всего ребенок начинает спать с открытым ртом), что приводит к целому ряду влияний на организм ребенка в целом и на зубную эмаль в частности. При полуоткрытом рте во сне, налет, имеющийся на зубах высыхает, плотно прикреплясь к эмали, что приводит к раннему детскому кариесу.
5. По данным различных исследований, дети, которых долго не могут отучить от соски-пустышки/бутылочки, затем в школьном возрасте приобретают другие «вредные» привычки. Например, грызть ногти или карандаши, такие дети растут более замкнутыми, невнимательными, часто хуже успевают в школе.

Тем не менее, если вы хотите продолжать грудное вскармливание до двух и более лет, тем самым укрепляя иммунитет ребенка, и снижая риски развития рака груди, есть способ это сделать, избежав негативных последствий для ребенка от длительного сосания. Делать это рекомендуется только путем сцеживания. То есть прикладывать ребенка к груди не следует, но сцедив молоко, вы можете дать его ребенку пить в чашечке. Так как в норме к году-полутора ребенок должен уметь пить из чашки и есть с ложечки.

В некоторых случаях (по редким показаниям) ребенку действительно требуется использовать и соску-пустышку (о них вам подскажет педиатр). В такой ситуации выбирайте специальную ортодонтическую соску-пустышку. Они продаются в аптеках и детских магазинах. Выбрать соску-пустышку вам поможет на консультации врач-стоматолог ортодонт.

Любые возникшие вопросы по стоматологическому здоровью вашего малыша вы можете задать стоматологу детскому и получить на них исчерпывающие ответы.

Здоровья вам и вашему малышу!

Кандидат медицинских наук

Магистр общественного здоровья

Доцент кафедры стоматологии детского возраста Северного государственного медицинского университета

Член Европейской Ассоциации стоматологического общественного здоровья

Горбатова Мария Александровна