

Основные меры профилактики:

Правильное питание:

- Ограничение потребления легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях до одного раза в неделю.
- Не употреблять сладости на ночь.
- Не употреблять сладости между основными приемами пищи.
- Если нарушили п.п.2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.
- Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (введение в рацион питания овощей).
- Для нормального роста зубов, необходимы молочные продукты, рыба, в которых содержится кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами.

Правильный уход за зубами:

Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, с использованием зубной щетки и зубной нити (флосса), причем оба раза после приема пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака необходимо прополоскать рот водой.

С какого возраста необходимо начинать чистить зубы?

Полость рта маленького ребенка необходимо очищать после каждого приема пищи. Для этого рекомендуется давать ребенку кипяченую воду, а также очищать полость рта мягкой марлевой салфеткой. После прорезывания первого молочного зуба необходимо приступить к применению детских зубных щеток с мягкой щетиной и обратиться на первый осмотр к детскому стоматологу.

Правила использования зубной щетки:

- Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту. Длина головки должна равняться ширине 2-3 зубов.
- Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.
- Щетка должна быть искусственной. Волокна такой щетины, в отличие от натуральной, отшлифованы, кончики закруглены. Кроме того, натуральные щетины имеют полый канал, в котором скапливаются и размножаются микробы.
 - Ручка щетки должна быть объемной и удобной, легко удерживаться рукой ребенка.
 - Перед и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку.
 - Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
 - Щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца (один раз в сезон), либо после инфекционных и вирусных заболеваний.
- С 3-х лет необходимо использовать зубную нить (флосс). Обращайте внимание, чтобы флосс был вощенный.
- В возрасте с 3 до 11 лет чистка зубов контролируется и корректируется родителями, так как мелкая моторика у детей окончательно формируется только к 11 годам. Лечащий врач на приеме покажет и объяснит технику чистки в домашних условиях.

Требования к детским зубным пастам:

- Содержание минерализующих компонентов (гидроксиапатиты, фториды).
- Содержание массовой доли фтора в зубной пасте для детей до 6 лет рекомендуется 0,02-0,05% (200-500 р.р.м). Для детей старше 6 лет этот показатель увеличивается до 0,07-0,1% (700-1000 р.р.м).
- По рекомендации стоматолога может быть использована зубная паста с фторидами 0,11-0,15% (1100-1500 р.р.м).
- Низкая абразивность, так как эмаль молочных зубов тонкая и нежная.
- Низкое содержание пенообразующих веществ.
- До 3-х лет паста не должна содержать вкусоароматических добавок, для детей от 3-х до 10 лет может содержать фруктово-ягодные отдушки, для детей старшего возраста – фруктово-мятные отдушки.