

ШАГ 1. Правильное питание.

Это не только ограничение сладкого, но и включение в рацион грубоволокнистых продуктов, свежих овощей. Вредно перекусывать между приёмами пищи, есть поздно вечером.

Соблюдайте режим питания!

ШАГ 2. Правильное жевание.

Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта. Учите ребёнка тщательно пережёвывать пищу и есть не спеша!

ШАГ 3. Чистка зубов.

Проследите, хорошо ли вы и ваш ребёнок очищаете зубы от остатков пищи. Применяйте специальные зубные щётки для молочных и постоянных зубов. Меняйте щётку посезонно (зима, весна, лето, осень). Ежедневно используйте фторсодержащую зубную пасту и межзубную нить (флосс).

ШАГ 4. Регулярный осмотр у стоматолога

Проверьте состояние зубов, пломб, если ли необходимость герметизации фиссур вашему ребёнку. Оцените эффективность ежедневного ухода за полостью рта у специалиста.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Разучите с детьми стихотворение для закрепления правил чистки зубов щёткой. Просите ребёнка рассказывать его перед чисткой зубов.

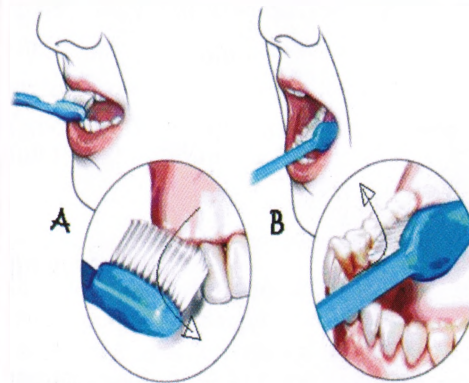
Чистить зубы нам не лень.
Чистим их два раза в день.
Чистим долго – три минутки
Щёткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щёткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

Надо чистить каждый зуб:
Левый зуб и правый зуб!
Даже самый дальний зуб,
Очень важный зуб!

Сделайте чистку зубов увлекательной. Вы можете найти много способов, чтобы превратить чистку зубов в игру. Ниже приведены примеры игр, которые использовали другие родители.

1. Представьте, что вы делаете уборку во всех комнатах вашей квартиры «Сейчас я чищу кухню (и чистите нижний левый ряд зубов), сейчас чищу зал (и чистите нижние правые зубы), сейчас чищу свою спальню (и чистите верхние левые зубы), сейчас чищу твою комнату (и чистите верхние правые зубы) и наконец я чищу улицу (язык)!»

2. Чистка зубов и аэробика! Под энергичную музыку начинайте чистить зубы ребёнку, словно зубная щётка выполняет физические упражнения на зубах-тренажёрах.



Пусть члены семьи по очереди выбирают «музыку для чистки зубов».

3. Представьте, что зубная щётка — это аэроплан или машина, которая нуждается в парковке. Зубная щётка-самолёт «взлетает в воздух». Пусть ребёнок откроет ангар или гараж (рот) и затем «припаркуйте» зубную щётку каждый раз на разные зубные ряды и чистите зубы ребёнку как обычно.

4. Используйте песочные часы на три минуты и чистите до тех пор, пока не высыпится песок.

5. Окрасьте налёт на зубах при помощи специальных красителей (можно купить в аптеках). Пусть ребёнок держит зеркало перед собой, чтобы наблюдать, как вы чистите его зубы.



ПОРЯДОК ПОЯВЛЕНИЯ ЗУБОВ МОЛОЧНОГО ПРИКУСА

- Нижняя челюсть, центральные резцы — 3-6 мес.
Верхняя челюсть, центральные резцы — 5-9 мес.
Нижняя челюсть, боковые резцы — 5-9 мес.
Верхняя челюсть, боковые резцы — 7-11 мес.
Нижняя челюсть, первые моляры — 10-14 мес.
Верхняя челюсть, первые моляры — 12-16 мес.
Нижняя челюсть, клыки — 13-18 мес.
Верхняя челюсть, клыки — 15-20 мес.
Нижняя челюсть, вторые моляры — 18-22 мес.
Верхняя челюсть, вторые моляры — 22-26 мес.

СОВЕТЫ ОТ СТОМАТОЛОГОВ

1. Важно знать, что дети должны начинать чистку зубов с очищения жевательных поверхностей, а взрослые — с участков около десны. Исследованиями установлено, что в первые секунды чистки мы более тщательно и старательно выполняем гигиенические приёмы, поэтому вначале надо очистить самые важные участки зубов.

2. Налёт на зубах откладывается в ретенционных участках (ямки, углубления) и в участках, труднодоступных для очищения (около десны, между зубами). Для очищения на этих участках необходимо применять зубные нити (флоссы) и медицинские зубочистки. Применение нитей (флоссинг) обязательно надо выполнять детям до 8 лет родителям, а после 8 лет можно самостоятельно. Применение нитей снижает количество кариеса на контактных поверхностях в три раза.

3. Зубную пасту в нашем регионе (Хабаровский край) необходимо выбирать с фторидами. Существуют детские (500 и 1000 ppm) и взрослые (1450 ppm) зубные пасты.

4. Если имеется скученность зубов или прорезываются постоянные зубы, то обычная (стандартная) чистка должна быть видоизменена. В этом случае надо применить поперечную чистку зубов.

5. Для предупреждения кариеса в области фиссур и ямок на жевательной поверхности стоматолог может провести «запечатывание» этих участков специальными материалами (герметизация фиссур).



Сохрани своё здоровье!



ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЁСЕН У ДЕТЕЙ

Известно, какую важную роль играют в нашей жизни зубы. Зубами мы не только откусываем и пережёвываем пищу, они принимают участие в других важных функциях организма: дыхание, формирование речи и внешнего вида человека. Предупредить возникновение болезней зубов и дёсен может каждый.

Появление и смену зубов врачи рассматривают в контексте общего развития ребёнка. Наблюдая за ростом и состоянием зубов, родители могут сделать важные выводы не только о стоматологическом здоровье своего ребёнка, но и о состоянии его здоровья в целом. Смена зубов ребёнка — это не момент времени, а процесс, занимающий несколько лет. Начинается он сменой передних зубов в возрасте 6-7 лет и заканчивается прорезыванием вторых моляров в 12-14 лет. Зубы мудрости могут появиться примерно к — 21 году.

Информация предоставлена

Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

- Приготовьте основные средства гигиены: зубную щетку, зубную пасту, межзубной ершик, стакан, индикаторы зубного налета, зубные нити (флоссы) и песочные часы на три минуты.

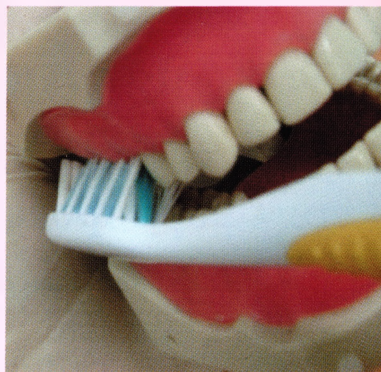


- Определите количество налета на зубах, используя специальные растворы – ревалюторы. Если их нет, то можно определить зубной налет, пожевав пять ягод черники, в результате чего проявится зубной налет.

- Примите удобное положение. Чистить зубы можно расположившись в кресле или стоя в ванной комнате.

- Переверните песочные часы. Начинаем чистить зубы с верхних правых (для праворуких пациентов) или левых зубов – для леворуких пациентов.

- Установите щетку установите под углом 45 градусов к поверхности десны

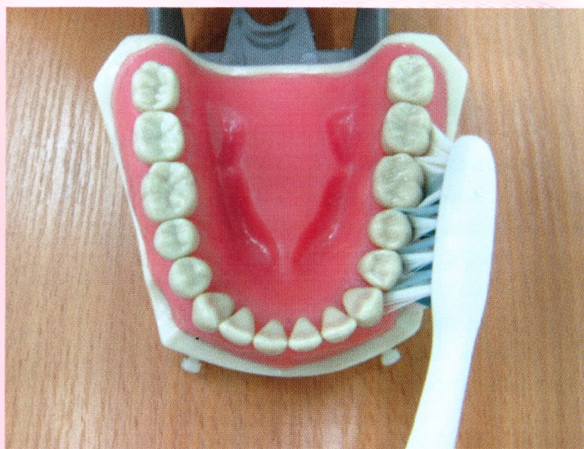


- Прижмите щетку к зубам, таким образом, чтобы щетинки щетки попали в межзубное пространство и пространство между зубом и десной.

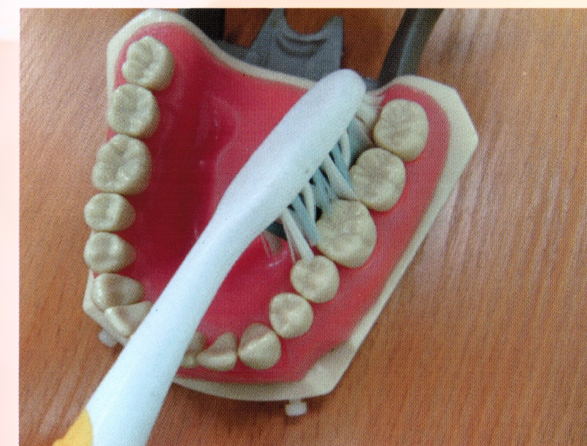
- Выполните 8 вибрирующих движений, не сдвигая щетинок щетки.



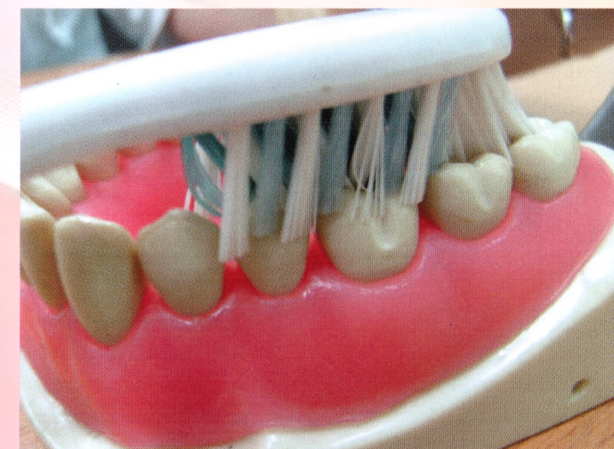
- Почистите выметающими движениями от десны к жевательной поверхности дважды этот зубной фрагмент



- Сдвиньте щетку на один зуб вперед и выполните с первого по пятый шаг: установить, прижать, выполнить вибрирующие движения щеткой, почистить выметающими движениями, сдвинуть на один зуб вперед.



- В такой последовательности почистите щечные, губные и язычные поверхности верхних и нижних зубов.



- Жевательную поверхность почистите круговыми, выметающими движениями





ВЫБОР ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Щетку лучше выбирать с объемной ручкой и впаянным резинопластиком, чтобы не допустить скольжения щетки в руке. Предпочтение лучше отдать щеткам с вибрирующей головкой или электрощеткам. Такие щетки улучшают механическое очищение зуба.

ВАРИАНТЫ УДЕРЖАНИЯ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ В РУКЕ

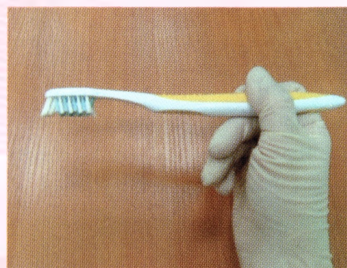


Силовой захват – может использоваться в детском возрасте. Является промежуточным в подготовке к удержанию щетки по типу косого захвата.

Косой захват – является обычным вариантом удержания щетки, предпочтительно используется для очищения оральной поверхности зубов

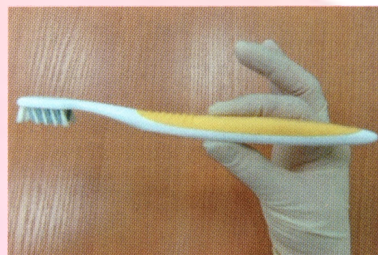


Дистальный косой захват – является часто используемым способом удержания щетки, не имеет специальных рекомендаций. Применение данного способа позволяет очищать все поверхности зубов.



Ложечковый захват – более подходит для пациентов с чувствительными зубами и пациентов с повышенным истиранием зубов.

Интеллектуальный, аккуратный захват – рекомендуется пациентам с гиперчувствительностью, с клиновидными дефектами и эрозиями зубов, а так же для пациентов кто сильно надавливает на щетку при этом щетинки щетки уже через неделю начинают изгибаться в стороны.



Авторы: коллектив кафедры стоматологии КГБОУ ДПО ИПКСЗ Лучшева Л.Ф., Бондаренко Л.В., Тармаева С.В., Кравченко В.А., Рыбак О.Г.

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru



Сохрани свое
здоровье!



ПОРЯДОК УХОДА ЗА ЗУБАМИ при сформированном прикусе

Памятка для заботливых родителей!

Данная техника чистки рекомендуется при сформированном прикусе (с 12 лет или позднее), когда полностью прорезались вторые моляры (седьмые зубы).