

*Зберегти білосніжну посмішку дитини, уникнути частих візитів з нею в стоматологічну клініку - бажання всіх батьків. Правда, одного бажання мало. Потрібно застатися терпінням і придбати навички правильного гігієнічного догляду за ротовою порожниною малюка. Найкраще не тільки регулярно доглядати за зубами, але і займатися профілактикою каріозних уражень тканин зуба.*

### **Профілактика карієсу з пелюшок**

Стоматологи кажуть, що легше попередити розвиток карієсу, ніж лікувати його наслідки. Правда в тому, що руйнування або передчасна втрата зуба в подальшому може призвести до тяжких ускладнень, результатом яких є тривале і досить хворобливе лікування. Тому починати проводити профілактику каріозних уражень слід при появі перших молочних зубів.

Перше і непорушне правило профілактики руйнування емалі зуба - регулярна гігієна зубів і порожнини рота. Починайте вчити дитину чистити зуби в грудному віці, для цього існують спеціальні зубні щітки (напальчники) і пасти (від народження +). Спочатку батьки чистять зубки дитині, прищеплюючи їй корисну звичку, а потім і сам малюк почне повторювати цю гігієнічну процедуру, копіюючи вас.

Навчайте правильної техніки чищення зубів з першого знайомства дитини і щітки. Рухи повинні бути спрямовані до ріжучого краю зуба від десни, не варто травмувати міжзубні ділянки ясен горизонтальним тертям щітки. Очищати поверхню зубів необхідно двічі на день після їжі.

З 3-річного віку купуйте профілактичні дитячі пасти, до складу яких включено фтор і кальцій. Така зубна паста буде щодня зміцнювати тканини зуба за рахунок включення іонів фтору і кальцію в гідроксиапатити емалі (місцева ремінералізуюча терапія). Бажано використовувати вранці пасту, яка містить кальцій, а ввечері - фтор. Довше півроку пасти однієї марки краще не застосовувати.

У дитини обов'язково повинна бути індивідуальна зубна щітка, змінювати яку необхідно раз в 2-3 місяці. Волокна щітки під час очищення емалі зуба змінюють свою структуру, що призводить до зниження її функціональності, а значить до недостатнього видалення харчового нальоту з поверхонь зубів.

Різноманітне харчування, багате свіжими овочами, фруктами і ягодами, рибою і кисломолочними продуктами, сприятиме обмеженню життєдіяльності карієсогенної флори і насичення дитячого організму вітамінами і мінеральними елементами. Бажано мінімізувати присутність в раціоні дитини солодощів і здобної випічки, виключити газовані напої (лимонад). Вживання жувальної гумки допускається строго після їжі протягом 15-22 хвилин.

У шкільному віці можливо використовувати спеціальні гелі для ремінералізації емалі і застосовувати ополіскувачі для порожнини рота, бажано після чищення зубів. Підібрати необхідний засіб вам допоможе фахівець.

Обов'язково показуйте свого малюка лікарю-стоматологу не рідше 1 разу на 6 місяців. Лікар вчасно виявить ураження зубної емалі, видалить мінералізовані відкладення і завжди дасть слушну пораду.

Лікар-стоматолог.

Нянькін Євген Володимирович.