

Путеводитель в мир здоровых улыбок

руководство по гигиене полости
рта для детей 6-18 лет



Дорогие родители!

На сегодняшний день кариес зубов – является самым распространенным неинфекционным заболеванием в мире, и, к сожалению, с каждым годом цифры прироста кариеса у детей становятся все более неутешительными.



Постоянные зубы у детей начинают прорезываться очень рано, уже в возрасте 5-6 лет у некоторых детей может появиться первый постоянный шестой зуб. Однако родители не всегда замечают этого, потому что привыкли, что сначала должен выпасть молочный зуб. С шестыми постоянными зубами происходит немного иначе: они – начинают прорезываться за молочными зубами, и это основной зуб, который в будущем формирует прикус ребенка.

Все чаще и чаще мы сталкиваемся с ситуацией, когда кариес поражает постоянные зубы очень быстро, они прорезываются и почти сразу разрушаются и требуют лечения. Эксперты связывают это с ухудшением экологии, снижением качества воды, изменением питания и продуктов, которые мы потребляем, а также ростом факторов, провоцирующих кариес.



Мы, стоматологи клиники SKYDENT создали этот гайд специально для вас

потому что победить кариес можно только совместными усилиями. Здесь важна командная работа родителей, ребенка и врачей-стоматологов.

Прежде всего, давайте разберемся,
что же такое кариес?



Кариес-

это не просто дырка в зубе, это инфекция! Одно из самых больших заблуждений «зачем лечить молочный зуб, он же выпадет?».

Полная смена молочных зубов происходит только к 12-13 годам, до этого возраста ребенок должен пользоваться своими здоровыми молочными зубами! Это влияет на рост и правильное развитие челюсти ребенка, прикус, произношение и речь.



**Молочные зубы
важно и нужно
лечить!**

Любой кариозный процесс-

это скопление болезнетворных бактерий, которые распространяются по всему организму и приводят к снижению иммунитета у ребенка, проблемам с ЛОР-органами и ЖКТ. Даже один невылеченный молочный зуб – это источник инфекции, он может не только заражать другие зубы, но и влиять на зачатки постоянных зубов, а в самых запущенных случаях вызывать их гибель. Только представьте: у вашего ребенка может не вырасти постоянный зуб из-за инфекции в молочном зубе! Именно поэтому так важно заботиться о здоровье молочных зубов с самого раннего возраста, с момента их прорезывания!



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ:

Плохая гигиена – один из основных факторов развития кариеса! Налет на зубах содержит миллиарды бактерий, которые выделяют кислоты, способствующие снижению PH- полости рта.

В свою очередь именно кислая среда в полости рта способствует вымыванию минералов из эмали и образованию кариеса на зубе! Более того, когда патогенной микрофлоры становится больше, в полости рта возникает дисбиоз и нормальная микрофлора не может выживать в таких условиях, ее становится критически мало.



Если вы видите,

что при хорошей домашней гигиене у вашего ребенка на зубах обильно образуется налет, он имеет нетипичный оттенок (от желтого до темно-коричневого) – это повод сдать анализ на микрофлору полости рта и исключить дисбиоз. В этом вам поможет детский гигиенист клиники SKYDENT.

1. Чистить зубы необходимо 2 раза в день:

- **утром** это необходимо делать после завтрака
- **вечером** важно почистить зубы перед сном и лечь спать с чистыми зубами.

Если у вашего ребенка слабая эмаль, есть предрасположенность к кариесу – рекомендуется чистить зубы ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ, особенно после углеводистой пищи, кислых фруктов, ягод, соков и морсов.

2. Чистка зубов

– это не быстрая процедура, важно прочищать каждую поверхность зуба круговыми движениями по 5-10 раз в одном месте.

Чтобы замотивировать ребенка делать это дольше: засекайте таймер на телефоне, купите песочные часы или используйте современные приложения в смартфоне для чистки зубов – на чистку должно уходить минимум 3 минуты!



Очень важно, что до того момента пока ребенок не научится писать письменным почерком, а это 2-3 класс - чистить зубы ребенку должны **ТОЛЬКО** родители! Каким бы самостоятельным он не был, его мануальные навыки не развиты настолько хорошо, чтобы сделать это качественно. Но и после – в более взрослом возрасте очень важно, чтобы родители контролировали процесс чистки у их детей и не отпускали ситуацию на самотек!

Техника чистки зубов:

Зубную щетку взять как ручку, головку зубной щетки необходимо наклонить под углом 45 градусов к десне

Оказывая легкое давление совершить круговые движения вдоль линии десневой борозды

По 10 круговых движений в одном месте и только затем переходим дальше.

Не забываем прочистить все поверхности зуба, включая жевательную.

3. Какую щетку выбрать?

Мы рекомендуем выбирать щетки по возрасту ребенка: с компактной головкой, мягкой и ровной щетиной, причем плотность щетинок должна быть высокой – их должно быть много, это увеличивает очищающую способность щетки.



Это могут быть щетки Curaprox 1560, Curaprox 3960, Curaprox 5460, зубные кисти Montcarotte.

Менять щетку на новую необходимо каждые 3-4 месяца, а также после перенесенных ОРВИ, герпетических инфекций и т.д.

4. Электрические и звуковые щетки.

Для детей мы рекомендуем детскую электрическую зубную Oral-B Braun. Благодаря высокой скорости: 7600 возвратно-вращательных движений в минуту она прекрасно счищает налет с поверхности зуба, при этом экстрамягкие щетинки бережно воздействуют на детские десны.

Также мы рекомендуем к использованию звуковые зубные щетки Philips и Revyline.



Не забывайте о том, что у ребенка всегда должен быть выбор, электрическую или звуковую щетку нужно чередовать с обычной мануальной, и ребенок должен сам выбирать в зависимости от своего настроения и желания, какой щеткой он сегодня почистит зубы.

5. Без монопучковой щетки – качественно прочистить зубы невозможно!

Каждый день после основной щетки все труднодоступные участки: придесневую область, участки за последними зубами, нижние зубы со стороны языка и т.д. необходимо дочищать монопучковой зубной щеткой. Это дополнительная щетка, но именно она необходима в ежедневном уходе для доработки и тщательного очищения зубов от налета.

Мы рекомендуем монопучковые щетки Curaprox 1006



Как ей пользоваться?

Берете как ручку для письма, на сухую, без пасты, вибрирующими маленькими круговыми движениями – еще раз прочищаете каждый зуб.



6. Ни одна зубная щетка, какую фирму бы вы ни выбрали, не может прочистить межзубные промежутки.

Щетинки зубных щеток туда попросту не проходят! Поэтому для очищения пространства между зубами ежедневно при чистке зубов необходимо использовать зубную нить.

Мы рекомендуем использовать зубную нить потолще: фирмы Splat или Sensodyne – они отлично вычищают межзубный промежуток за счет своей структуры.

Не бойтесь чистить ребенку зубы нитью, частый страх у родителей – задеть и травмировать десну и сделать больно. Именно отсутствие зубной нити в домашней гигиене чаще всего приводит к развитию кариеса на контактных поверхностях зубов.

Если вам сложно прочищать зубы обычной нитью, можно использовать флосстики/флоссеры – это зубная нить на держателе.

Мы рекомендуем фирму Pesitro – они имеют яркий дизайн, а сама нить пропитана ксилитом, который дополнительно защищает зубы от кариеса.



Ни в коем случае не используйте зубочистки, для очищения межзубных промежутков! Этим средством гигиены можно очень сильно травмировать десну!

7. Индикатор зубного налета.

Многие не знакомы с этим полезным средством гигиены, но именно чистка зубов с индикатором позволяет добиться идеальной гигиены дома.

Индикаторы налета содержат пищевые красители, которые окрашивают зубной налет. Как пользоваться индикатором?

Сначала ваш ребенок чистит зубы, затем вы окрашиваете все зубы индикатором и внимательно проверяете – не осталась ли на поверхности зуба краска. Если какой-то участок зуба покрасился, значит, в этом он не почищен, и вы снова берете щетку и очищаете покрашенные участки. С индикатором налета очень легко контролировать качество домашней гигиены и корректировать ее.

Индикатор налета продается в разных формах: ополаскиватели, таблетки для разжевывания, цветные зубные пасты.



Для малышей мы рекомендуем использовать индикаторы в палочках фирмы Sherbet.

Начинать пользоваться индикатором можно с того момента, как ребенок научится полоскать рот и выплевывать воду, это примерно 3-4 года.

8. Какую пасту выбрать?

В детской зубной пасте обязательно должны содержаться фториды!

Это один из самых популярных вопросов, который слышит стоматолог!

Это не тот фтор из таблицы Менделеева, который всех так пугает, а полезные соединения – фторапатиты и гидроксифторапатиты, которые помогают поддерживать структуру эмали и препятствуют развитию кариеса! ФТОРИДА в пасте НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ! Его эффективность в профилактике кариеса доказана многочисленными научными исследованиями!

Если вы не проживаете в регионе с природным повышенным содержанием фторида в воде, а таких регионов в нашей стране не много (оптимальное количество фторида 0,5-1,0 мг\л воды), то вашему ребенку необходима зубная паста с фторидами.

Для детей старше 6 лет –
рекомендованная доза
фторидов в пасте 1450 ppm
на постоянной основе.

Мы рекомендуем использовать
зубные пасты: Curaprox Kids (1450
ppm), MontCarotte (1450 ppm),
Colgate Elmex (1450ppm).



Очень важно, чтобы помимо фторидов паста содержала качественные гипоаллергенные компоненты, ферменты для расщипления налета, ксилит, не имела высокий индекс абразивности RDA.

Обратите внимание: возрастные рекомендации, указанные на упаковке зубной пасты – условны, могут не совпадать с возрастом вашего ребенка и варьируются в зависимости от фирмы производителя. Зубную пасту и необходимое количество фторидов в пасте подбирает детский стоматолог после осмотра и оценки состояния полости рта ребенка.

Если у вашего ребенка высок риск развития кариеса, большое количество деминерализованных пятен на зубах, регулярный прирост нового кариеса, а также предстоит ношение ортодонтического аппарата или брекет системы – врач по показаниям может назначить вам курсами пасту с повышенной концентрацией фторидов – Sherbet до 4950 ppm. Это средство гигиены назначается строго по показаниям, после консультации врача.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

Еще один фактор риска развития кариеса – это особенности питания ребенка.

1. Режимность питания

Это очень важно для сохранения здоровья зубов: соблюдение 4 часового режима между приемами пищи и полный отказ от любых перекусов. Это время необходимо для естественного восстановления эмали: после еды уровень PH в полости рта становится кислым, что способствует растворению и вымыванию минералов из поверхности зуба. В норме благодаря действию слюны – PH полости рта восстанавливается до исходных значений в течение 15-30 минут.

Если ребенок постоянно что-то жует

не важно, в каком количестве – полноценный обед или просто печенье – в полости рта будет постоянно кислая среда, такие условия – идеальны для развития кариеса.



2. Чтобы буферные системы слюны у ребенка хорошо работали

и PH полости рта быстро восстанавливался – давайте ему чаще пить простую воду. Это тренирует слюнные железы, дает хорошее качество и количество слюны.



3. Полностью исключите чупа-чупсы,

сосательные, липкие конфеты, например, ирис или мармелад. Чем дольше ест конфету ребенок – тем она вреднее. Отдавайте предпочтение сладостям, которые можно быстро съесть и которые не прилипнут к зубам. Если у ребенка высок риск развития кариеса – нужно обязательно почистить зубы щеткой с пастой после сладостей, или хотя бы прополоскать рот водой.

4. Снизьте объем углеводистой пищи в рационе ребенка.

Быстрые углеводы – точно также влияют на образование кариеса, как и сладости. Сушки, печенье, булочки, бисквиты и подобные продукты – липнут к зубам, их потребление необходимо сокращать до минимума.



5. К вредным для зубов продуктам относится также все кислое!

Это цитрусовые фрукты, ананасы, гранаты, смородина, крыжовник и другие ягоды, кислые сорта винограда, яблок, груш и слив.



6. Невозможно не кормить ребенка сладким и полностью исключить вредные продукты из его рациона.

Давайте в ограниченном количестве и только в конце основного приема пищи, в качестве десерта. Желательно в первой половине дня, на завтрак и не более 2-3 раз в неделю.



7. Сахар лучше заменить на ксилит!

Еще в конце прошлого века было проведено исследование, в котором сравнивали связь кариеса с употреблением сахарозы, фруктозы и ксилита. В группе ксилита не наблюдалось усиления кариозных процессов и появления новых очагов заболевания, потому что микроорганизмы, выделяющие кислоты и способствующие образованию кариеса не могут усваивать ксилит в процессе своей жизнедеятельности.



Ксилит

Ксилит это натуральное вещество, которое встречается в природе и даже в организме человека. Поэтому не установлено максимальной суточной дозы ксилитола в продуктах, но не нужно превышать рекомендованные суточные нормы: 45 граммов для детей и не более 100 граммов для подростков и взрослых.

Для примера, в жевательных резинках обычно содержится не более 5 граммов ксилита в одной пастилке.

Польза ксилита научно доказана: он нормализует кислотно-щелочной баланс в полости рта, усиливает выработку слюны и подавляет рост кариесогенных микроорганизмов. Ксилит имеет накопительный эффект, его эффективно использовать не менее месяца.

Поэтому если ваш ребенок привык к каше с сахаром, компотам, сладкому чаю – не используйте в приготовлении сахар, замените его на ксилит.

Можно приобрести и полезные сладости – леденцы и чупа-чупсы с ксилитом, которые сейчас очень распространены.

9. Добавляйте в рацион ребенка больше полезных продуктов,

содержащих пробиотики (кисломолочные продукты) и пребиотики (яблоки, бобовые, овсянка и т.д.) Это способствует нормализации микрофлоры полости рта, а значит и оптимальному уровню PH.



Как еще можно защитить постоянные зубы ребенка от кариеса?

Провести герметизацию фиссур в кресле у стоматолога! Два сложных слова но такой легкий способ избежать кариеса.

- Процедура проводится быстро, занимает около 15 минут.
- Быстро, безболезненно, без анестезии, даже самые капризные дети с легкостью на нее соглашаются.
- Срок службы герметика — около пяти лет. Но на практике он работает 7–10 лет и продолжает защищать зуб от образования кариеса;
- Дешевле, чем лечение кариеса для родителей и комфортнее по ощущениям для ребенка

Что такое фиссуры?

Когда у детей прорезываются постоянные жевательные зубы — они очень красивые, рельефные, с выраженными буграми и глубокими ямками и бороздками между ними, которые называются фиссуры. Они не только глубокие, но и узкие, настолько, что прочистить их щеткой в домашних условиях очень сложно, а иногда даже невозможно. Именно поэтому там быстро и активно скапливается налет и внутри фиссур появляются кариозные поражения, которые родители могут не сразу заметить. Если процесс не заметить и вовремя не остановить, то он грозит такими серьезными осложнениями как пульпит (воспаление нерва) в недавно прорезавшемся зубе.

Когда лучше провести герметизацию фиссур?

Сразу после прорезывания зуба, то есть уже в 5-7 лет! Чем раньше, тем лучше! Тогда кариес наверняка не успеет поразить новый только что прорезавшийся постоянный зуб.

Как проводится герметизация?

- Сначала ребенку проводится рентгендиагностика, чтобы убедиться, что зуб действительно подходит для проведения данной процедуры.
- Затем проводится изоляция чтобы на поверхность зуба не попадала слюна и влага от дыхания ребенка.
- Затем зуб окрашивают специальным индикатором, чтобы в полной мере визуализировать налет и полностью убрать его и с помощью специального воздушно-абразивного аппарата.
- Затем специальным герметиком заполняются все естественные углубления. Врач контролирует количество и объем герметика в микроскоп.
- Эта простая процедура защищает зубы от застревания частичек пищи, скопления налета и распространения бактерий. Фиссура становится менее выражена и ее легко прочищать зубной щеткой.



Как понять, нужна ли вашему ребенку герметизация фиссур?

Самый простой способ - прийти на осмотр в Skydent Kids к вашему лечащему стоматологу. Мы особое внимание уделяем профилактике кариеса и гигиене, ведь для нас нет ничего важнее чем красивая и здоровая улыбка вашего ребенка.



Часто плохие зубы и ранний кариес – это первый признак дефицитных состояний у ребенка.

Важно раз в год сдавать анализ крови и проверять показатели витамина Д и железа. Витамин Д необходим для усвоения кальция, по результатам анализов педиатр назначит вам профилактические или лечебные дозировки.



Дорогие родители, подведем небольшой итог.

Первые постоянные зубы могут начать прорезываться уже в возрасте 5-6 лет! Молочные зубы также важны, как и постоянные! О них нужно заботиться и ухаживать! Очень важно регулярно водить детей на осмотр к стоматологу и проводить рентгендиагностику для выявления начальных стадий развития кариеса.

Для детей важно заниматься профилактикой, любое лечение ребенок переносит сложнее, чем профилактический прием. Профгигиена и фторирование у врача гигиениста – это обязательная процедура, которую нужно проходить каждые 4 месяца, а в комплексе с правильной ежедневной гигиеной поможет сохранить зубы вашего ребенка здоровыми.

Будем рады видеть вас у себя в клинике

следуйте нашим советам и рекомендациям, давайте вместе заниматься профилактикой и сохраним здоровье вашего ребенка, чтобы у него никогда не было кариеса.

