

# Путеводитель в мир здоровых улыбок

руководство по гигиене полости  
рта для детей 0-5 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.



## Сегодня

кариес поражает зубы совсем маленьких детей: зубы прорезываются и почти сразу разрушаются. В нашу клинику часто обращаются родители с годовалыми малышами, у которых уже идет кариозный процесс.

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?».

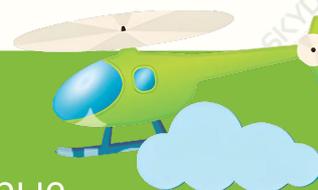
Полная смена молочных зубов происходит только к 12-13 годам, до этого возраста ребенок должен пользоваться своими здоровыми молочными зубами! Это влияет на рост и правильное развитие челюсти ребенка, прикус, произношение и речь.



**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!



## Беременность мамы –это важнейший этап в формировании зубов у ребенка:

уже на 5 неделе внутриутробного развития начинают формироваться зачатки молочных зубов. Поэтому на качество эмали будущих зубов ребенка влияет:

- инфекции полости рта матери
- лекарственные препараты, которые принимала женщина во время беременности
- токсикозы
- питание матери
- перенесенные болезни в период беременности
- стрессы
- экология
- наследственность

Именно от того, как протекала беременность, зависит, какими вырастут молочные зубы у вашего ребенка, насколько устойчивыми они будут к развитию кариозного процесса.

# 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. Начинать чистить зубы ребенку необходимо с появления самого ПЕРВОГО ЗУБА!

У малышей в возрасте 6 месяцев начинают прорезываться первые зубы, и именно с этого момента родителям необходимо начинать чистить ребенку зубы.

Чем раньше вы приучите своего ребенка к гигиене, тем проще вам будет потом.



Многие родители сталкиваются с проблемой: их ребенок не хочет и не дает чистить зубы. Как правило, так происходит, когда момент упущен, и ребенок начинает проявлять свой характер и сопротивление.

### 3. Чистка зубов

– это не быстрая процедура, важно прочищать каждую поверхность зуба круговыми движениями по 5-10 раз в одном месте. Засекайте таймер на телефоне, купите песочные часы или используйте современные приложения в смартфоне для чистки зубов



на чистку должно уходить минимум 3 минуты!

До 4 лет ребенку чистят зубы – ТОЛЬКО родители! Каким бы самостоятельным не был ваш малыш, в этом возрасте он не может качественно прочистить зубы, его мануальные навыки не развиты настолько хорошо.

#### 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.

### 4. Когда ваш ребенок сможет самостоятельно держать в руках щетку

и начнет проявлять интерес к этой процедуре – у вас должно появиться две щетки: одна – яркая, красивая для ребенка. Вторая – с удобной ручкой, мягкими щетинками для вас. Дети не чистят зубы, они просто жуют щетки, а нам важно, чтобы зубная щетка выполняла свою очищающую функцию как можно дольше!



## 5. Примерно в возрасте 4 года

можно постепенно приучать ребенка к самостоятельной чистке, начинать показывать ему правильные движения, давать проявлять самостоятельность в этом вопросе. Но при этом родители обязательно ДОЧИЩАЮТ зубы ребенку примерно до 7-9 лет, пока он не научится бегло писать письменным почерком.

## 6. Какую щетку выбрать?

Мы рекомендуем выбирать щетки по возрасту ребенка: с маленькой и 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 BABY* (0-4 лет), *Curaprox Smart ultra soft* (с 5 лет), зубные кисти *Montcarotte*. Менять щетку на новую необходимо каждые 3-4 месяца, а также после перенесенных ОРВИ, герпетических инфекций и т.д.



## 7. Электрические и звуковые щетки.

Чтобы ваш ребенок полюбил чистить зубы, вызвать его интерес мы рекомендуем использовать звуковые зубные щетки *Revyline RL 025* они подходят детям в возрасте 1-5 лет.

Если ваш ребенок совершенно не любит чистить зубы – попробуйте эту щетку, она имеет яркий дизайн, несколько режимов работы, встроенный таймер и подсветку.



Для детей от 3-х лет мы рекомендуем детскую электрическую зубную Oral-B Vitality Kids. 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.



Ребенок, который дома ежедневно использует электрическую зубную щетку, быстрее адаптируется и готов к проведению профессиональной гигиены полости рта в кресле у стоматолога, поскольку ощущения для него привычны.

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.

## 8. 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.

### Как ей пользоваться?

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



Мы рекомендуем монопучковые щетки Curaprox 1006



## 9. 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!

## 10. 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 дочищаете 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.

## 11. Какую пасту выбрать?

В детской зубной пасте обязательно должны содержаться фториды!

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!

Это один из самых популярных вопросов, который слышит стоматолог!

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 здоровых детей в возрасте до 4 лет – рекомендованная доза фторидов в пасте 1000 ppm, но если у вашего ребенка есть риск развития кариеса, слабая эмаль, нарушение режима питания или уже имеются кариозные очаги в полости рта – рекомендуется увеличить содержание фторидов в пасте до 1450 ppm.

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



Мы рекомендуем использовать зубные пасты: Curaprox Kids (950-1450 ppm), MontCarotte (1100-1450 ppm), Colgate Elmex (1000-1450 ppm).

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.

**Так же родителей часто волнует вопрос: как пользоваться зубной пастой, если ребенок еще не умеет сплевывать? С какого возраста можно использовать зубную пасту?**

Пользоваться зубной пастой можно и нужно с того момента, как у ребенка прорезался первый зуб. Все зубные пасты, которые мы рекомендуем – абсолютно безопасны при проглатывании.

При этом очень важно, чтобы родители контролировали количество зубной пасты, которое выдавливают на щетку: для малышек достаточно «с рисовое зернышко», для ребятшек, которые научились полоскать рот и сплевывать – «с небольшую горошину».

Чтобы убрать с зубов остатки пасты, когда ребенок еще не научился сплевывать, достаточно просто промыть щетку водой и еще раз пройтись по всем зубам.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

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

### 1. Кормление грудным молоком

- это важная составляющая для здоровья ребенка. С грудным молоком ребенок получает все необходимое: витамины, микроэлементы, белки, жиры и т.д., ценность и польза грудного вскармливания неоспорима.



### Но важно,

чтобы родители все же расценивали грудное молоко, как еду для ребенка, поскольку оно содержит и сахара, в виде лактозы и олигосахаридов. После кормления грудным молоком у ребенка снижается pH полости рта, и точно также запускаются процессы деминерализации.

Очень важно, начиная с 6 месяцев постепенно и плавно приучать ребенка к режиму, начать вырабатывать привычку, чтобы к годовалому возрасту ваш малыш мог выдерживать 6-часовой сон, не просыпаясь для приема пищи. Именно ночные кормления - повышают риск развития кариеса у малышей, поскольку ночью слюнные железы не функционируют и времени на восстановление pH требуется гораздо больше. Любые ночные кормления в виде компотов, соков, смеси – лучше убрать совсем и заменить на обычную воду.

Кормление грудью ночью по возможности сведите к минимуму, а если все же режим создать не получается после каждого кормления необходимо протирать зубы специальными дентальными салфетками, для восстановления pH полости рта или чистить зубы.



## 2. Режимность питания

– это самое важное для сохранения здоровья зубов. Важно соблюдать 3-4 часовой режим между приемами пищи, отказавшись 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.

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. 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.



## 6. 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.



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

Но чем позже вы познакомите малыша с ними – тем проще вам будет. 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.

## 8. 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

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.

Полезность 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.

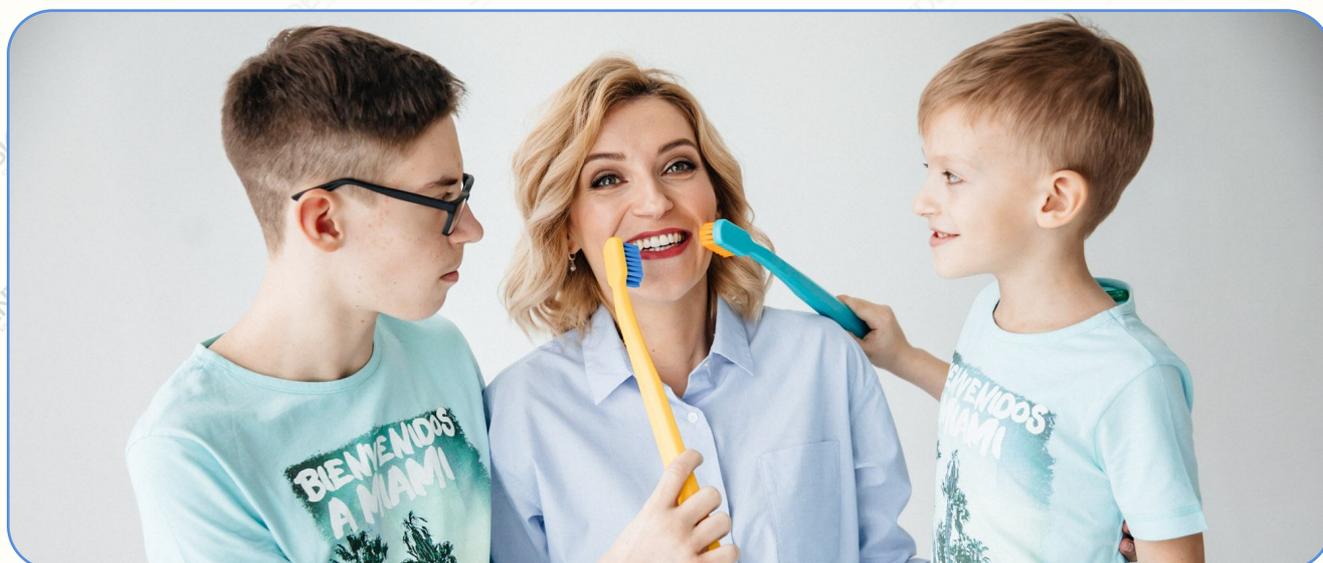
Можно приобрести и полезные сладости – леденцы и чупа-чупсы с ксилитом, которые сейчас очень распространены.

## 9. Добавляйте в рацион ребенка больше полезных продуктов,

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

## 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.

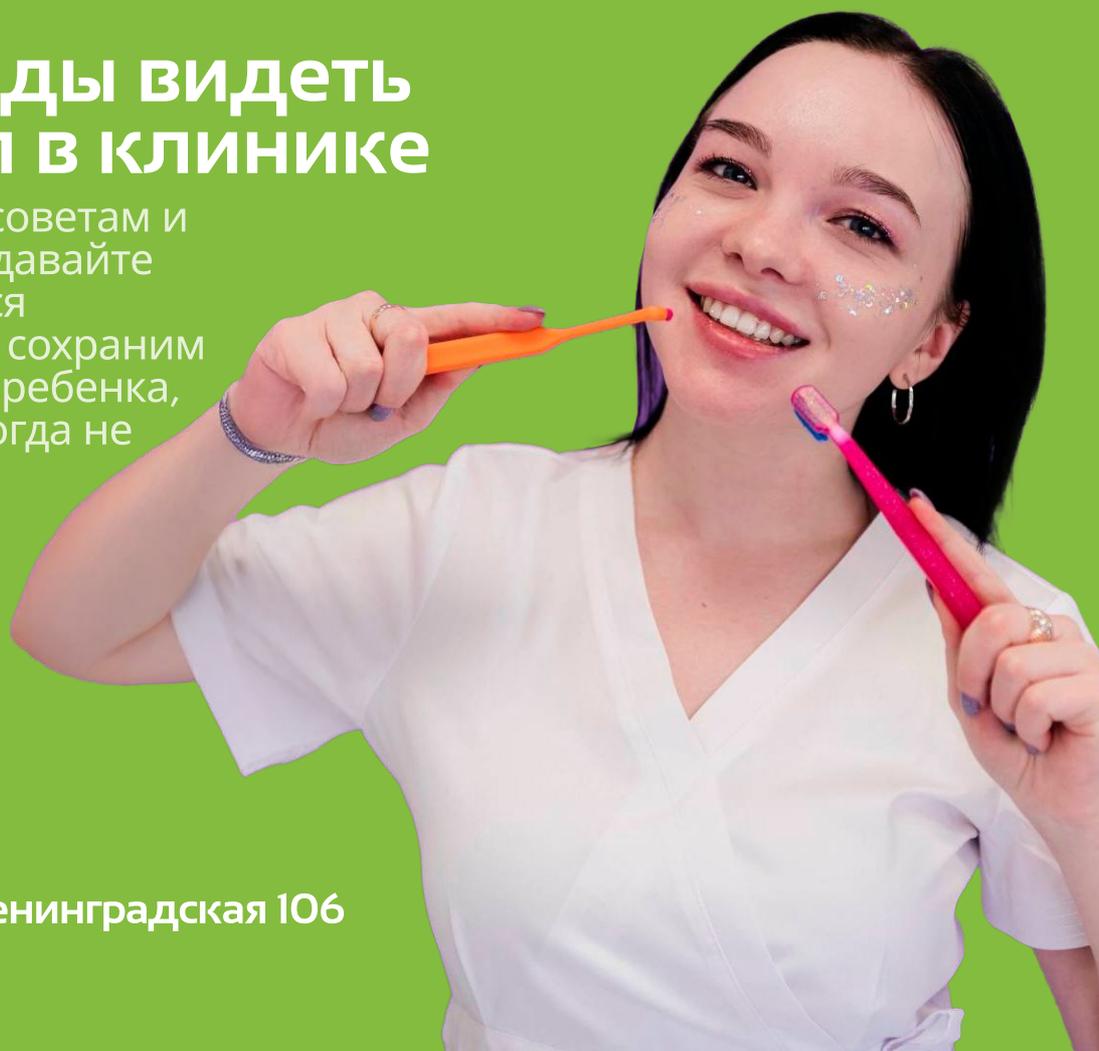
Молочные зубы также важны, как и постоянные! О них нужно заботиться и ухаживать! Поэтому запишитесь на осмотр к стоматологу сразу после появления первых зубов.



Ребятишкам важно ходить на регулярные осмотры – каждые 3-4 месяца, именно на таких осмотрах можно выявить ранние формы кариеса и избежать сложного, дорогостоящего лечения. А с возраста 3-4 года уже можно начинать делать профессиональную гигиену.

## 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.



☎ 209-00-90

📍 Военная 9/2 | Ленинградская 106