

УХОД ЗА ЗУБАМИ ДЕТЕЙ

ЧИСТКА

В основе здоровья ротовой полости ребенка правильный уход за зубами дома.

Бактериальная пленка или иначе - налет на поверхности зубов вызывает развитие кариеса. Зубной налет удаляется при чистке зубов два раза в день мягкой детской зубной щеткой или электрической зубной щеткой. Применение зубной пасты можно начинать уже после прорезывания первого зуба.

Ребенок нуждается в помощи и присмотре взрослого, при чистке зубов примерно до десятилетнего возраста. Только тогда мелкая моторика рук достаточно развита

Качество чистки зубов от налета можно проверить с помощью специальных лакмусовых индикаторов, изготавливаемых в виде таблеток; их можно приобрести в аптеке или стоматологической клинике.

ПИТАНИЕ

Любая пища и напитки, кроме воды и продуктов, содержащих ксилит, вызывают так называемую кислотную атаку, то есть кислотную эрозию эмали. Зубы подвергаются таким атакам 5-6 раз в день. Вот почему так важно придерживаться постоянного времени приема пищи и избегать перекусов.

Фрукты также содержат сахар, поэтому их следует предлагать только во время трапезы. Все соки, легкие прохладительные напитки и минеральные воды с вкусовыми добавками также вредны для зубов из-за их кислотности.

Вода – лучший напиток для утоления жажды, потому что она не вызывает кислотной атаки.

КСИЛИТ

Жевательная резинка или пастилки с ксилитом, используемые после принятия пищи, препятствуют возникновению кислотной атаки. Прием ксилита не заменяет собой чистку зубов. Продукты, содержащие ксилит не повреждают зубную эмаль, они безопасны и полезны для зубов. Рекомендуется использовать продукты, содержащие чистый ксилит.

ФТОР

Фтор укрепляет зубную эмаль и восстанавливает уже поврежденные кариесом участки.

Детскую зубную пасту, содержащую фтор, вначале следует наносить легким мазком на щетку, так как маленькие дети еще не могут сплевывать лишнее. Зубы чистят два раза в день. Содержание фтора в зубной пасте, используемой для чистки зубов детей младше трех лет, должно составлять 1000–1100 ppm; ppm – массовая концентрация фтора. Зубную пасту используют каждый раз при чистке зубов и наносят на щетку объемом равным рисовому зернышку.

Ребенок 3–5 лет может использовать зубную пасту с фтором при чистке зубов два раза в день в объеме примерно с ноготок мизинца ребенка; массовая концентрация фтора должна составлять 1000–1100 ppm. Дети 6 лет и старше могут использовать зубную пасту с содержанием фтора 1450 ppm. Пасту наносят примерно 0,5–2 см.

Информация о содержании фтора в зубной пасте основана на рекомендациях медицинской инструкции Käyrä hoito (2023).