

# Профилактика кариеса у детей раннего возраста

**Материал подготовлен с использованием рекомендаций IAPD Международной ассоциации детской стоматологии.**

## **Надо ли чистить молочные зубы?**

Да, обязательно! Начинать чистить зубы ребенку нужно с момента появления первого зуба.

## **Техника чистки зубов/полости рта у детей раннего возраста.**

Когда: перед сном.

Чем: Используйте мягкую зубную щетку. Размер щетки – приблизительная ширина 2х зубов. До момента появления зубов можно использовать мягкую марлевую салфетку, бинт, чистую мягкую ткань.

Количество пасты, необходимое для чистки зубов детям в возрасте до 3 лет - примерно размером с зернышко риса.

IAPD отмечает, что для профилактики кариеса необходимо использовать пасту с фтором. Но в России уровень фтора в питьевой воде выше, чем в других странах. Поэтому, при выборе зубной пасты целесообразно проконсультироваться со стоматологом, который знает ситуацию по фтору в вашем регионе.

Как: Важно очищать все поверхности зуба и не забывать про десны. Как только это станет возможным, необходимо научить ребенка сплевывать излишнее количество пасты.

Надо ли ополаскивать зубы после чистки? Не обязательно.

Важно! Дети всегда должны чистить зубы под контролем взрослых!

## **Если ребенок проглотил пасту?**

Если используется рекомендованное количество зубной пасты, то ничего опасного в том, что ребенок проглотит пасту, нет.

В крайнем случае вы можете удалять излишки пасты влажно тканевой салфеткой или марлей.

## **С какого возраста необходимо начинать посещать стоматолога?**

Наилучший вариант первого посещения стоматолога – появление первого зуба. В крайнем случае – до года. Далее, если не будет от врача особых рекомендаций, посещайте стоматолога раз в 6 месяцев.

**Для чего посещать стоматолога, если ничего не беспокоит?**

В состоянии, когда ничего не беспокоит, у ребенка будет меньше стресса при посещении стоматолога. Стоматолог сможет спокойно осмотреть полость рта.

Стоматолог успокоит родителей и подтвердит нормальное развитие, проверит качество чистки зубов и даст рекомендации, как сохранить здоровье полости рта.

Если стоматолог определит наличие высокого риска кариеса у ребенка, он может дать специальные рекомендации, например, нанести фторлак.

### **Какие факторы провоцируют развитие кариеса у детей раннего возраста?**

Недостаточная гигиена полости рта.

Длительное сосание бутылочки. Желательно отучить ребенка от бутылочки (как для кормления смесью, так и для соков и других напитков) в возрасте одного года. Это связано с высоким процентом детей с "бутылочным кариесом". Особенно высок риск, если ребенок привык засыпать с бутылочкой.

### **Есть ли риск кариеса у детей на грудном вскармливании?**

Да, грудное молоко тоже содержит сахара. Поэтому обязательно начинайте чистить зубы малышу дважды в день, как только появится первый зуб. Для снижения риска кариеса, постарайтесь сократить ночные кормления, когда появятся несколько зубов.

### **Вредна ли для зубов соска-пустышка?**

Считается, что преимущества соски-пустышки до 2х летнего возраста (при соблюдении гигиены) превышают ее потенциальные недостатки.

### **Почему важно сохранять здоровье молочных зубов.**

Если молочные зубы удаляются раньше их естественного времени выпадения (что может понадобиться при развитии кариеса), в дальнейшем могут возникнуть проблемы с ростом постоянных. Дело в том, что кроме того, что молочные зубы нужны для жевания (и эстетики), они подготавливают десны для роста постоянных зубов.

Кариес на молочных зубах повышает риск его возникновения на постоянных.

Кариес – это всегда инфекция, а значит возможно негативное влияние на общее здоровье.

Привычки формируются в детстве. Важно сформировать полезную привычку ухода за зубами с первых лет (с первых зубов).