

Консультация для родителей

«Профилактика кариеса у детей и взрослых»



Подготовила: Кубышкина Г.Н.

Кариес – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего, в нем образуется полость - «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом - развитие еще более опасных заболеваний.

Причины кариеса:

После еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Особенно «липкой» является рафинированная пища с высоким содержанием углеводов. Именно углеводами питаются бактерии, выделяя при этом молочную кислоту, разрушающую эмаль зуба и вызывающую воспаление десен.

Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах — 100%! Только эскимосам и некоторым аборигенам южных районов Памира не знакома эта болезнь. По какой-то причине кариес обходит их стороной. Возможно, это из-за того, что они просто никогда не ели сладостей. Что же делать? Средства для очищения зубов существовали еще в глубокой древности. Первый такой состав придумали древние римляне. В него входили лепестки роз, орех и мирра, а основой порошка служила толченая скорлупа и кости животных, смешанные с медом. Часто в состав такого средства добавляли карбонат натрия.

Несколько основных правил, соблюдение которых поможет вам сохранить зубы здоровыми

Правило № 1. Гигиена

Стоматологи не устают повторять: залог здоровых зубов – регулярный правильный уход за полостью рта. Как показывает практика, ежедневная гигиена зубов и десен снижает необходимость в профессиональном лечении на 75-80%. И дело не только в качестве зубной пасты и щетки: уход за полостью рта – целый комплекс мер, который должен выполняться непрерывно в течение всего дня.

Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

- тщательную чистку зубов минимум дважды в день;
- очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);
- уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;
- регулярное посещение стоматолога.
-

Правило № 2. Питание

Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерное потребление углеводов является фактором риска заболеваний кариесом.

Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

Правило № 3. Температура пищи

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее - резкий перепад температуры. Из разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

Правило № 4. Уход за деснами

В арабскую культуру гигиены полости рта ввел пророк Мухаммед. Согласно Корану, полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить по мере загрязнения и при появлении запаха изо рта. Вместо зубных щеток арабы использовали ветки деревьев, которые вымачивали в воде до тех пор, пока с них не слезала кора.

Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы. Кровоточивость и воспаление десен – одна из частых причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов. В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

- плохая гигиена полости рта;
- курение;
- специфика потребляемой пищи;
- недостаток витаминов.

Правило № 5. Фтор

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно, а вот Петербург и весь Северо-Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора.

На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить, что слишком большое количество фтора так же вредит организму, как и его недостаток.

Правило № 6. Регулярное посещение стоматолога

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему? Во-первых, потому что профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста. Во-вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие. В-третьих, грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

Все перечисленные рекомендации - вовсе не врачебная демагогия: грамотный и регулярный уход за полостью рта сэкономит ваши финансы, сделает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

Количество стоматологических клиник и кабинетов за последние лет 15 выросло в геометрической прогрессии, но, на состоянии зубов большинства наших граждан, это не сильно отразилось.

По-прежнему, к зубному мы идем в последний момент, когда - уже и лечить нечего. Но самое печальное, что с поправкой на возраст состояние зубов у наших детей примерно такое же, как и у стариков. И с этим пора перестать мириться.

Обследование 27 тысяч человек, проведенное отечественными стоматологами, показало: у трехлетних детей в среднем по 3–4 зуба уже поражены кариесом; у шестилетних в половине случаев на смену молочным идут постоянные, но уже кариозные зубы; у 12-летних кариес наблюдается в 60–80% случаев.

И ничего удивительного в этом нет, поскольку анкетирование родителей в нескольких регионах России, показало, что 80% мам и пап сами не имеют понятия, как правильно чистить зубы, не то, что научить этому своих детей. И практически никто не знает о том, что ребенка нужно показывать зубному врачу не реже двух раз в год.

Вот обо всем этом нужно знать и взрослым, и рассказать ребенку, чтобы тот сам осознанно стал следить за своими зубами. Вот только как это сделать, чтобы ребенок все

понял, а не воспринял ваш рассказ, как очередную нотацию? Нужна игровая форма рассказа. Начинать можно в промежутке с 5 до 7 лет. В этот период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А, кроме того, уже может запоминать и усваивать достаточно сложные понятия.

Наверное, первый вопрос, над которым стоит задуматься ребенку: **для чего вообще нужны зубы?**

Нужно предложить ему на практике ознакомиться с функциями зубов:

- Пережевывание пищи. Предложите ребенку попытаться откусить от яблока или морковки, закрыв передние зубы губами.
- Речь. Пусть малыш попробует сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов.
- Внешний вид.

Перед зеркалом ребенок сравнит улыбку с сомкнутыми губами и то, какая радостная улыбка получается у него с открытыми зубками.

Следующее, что надо понять малышу - для чего мы чистим зубы. Расскажите ребенку, что во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы.

Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки:

- Начинают с верхней челюсти - движения щеткой «сметающие», сверху-вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей зубной дуге.
- Таким же образом чистим зубы нижней челюсти - движениями снизу-вверх.
- Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.
- Под конец обязательно чистим язык.



Как научить ребёнка чистить зубы



Никто не будет отрицать, насколько важно привить эту привычку, которая поможет сохранить зубы ваших детей на долгие годы. Самый важный шаг в правильной гигиене полости рта - это начать с самого раннего возраста. Чистить будущие зубы ребенка надо начинать уже в первые дни после рождения. После каждого кормления возьмите мокрую салфетку и вытрите десны ребенка.

Это делаем для того, чтобы удалить налёт скопившийся на дёснах.

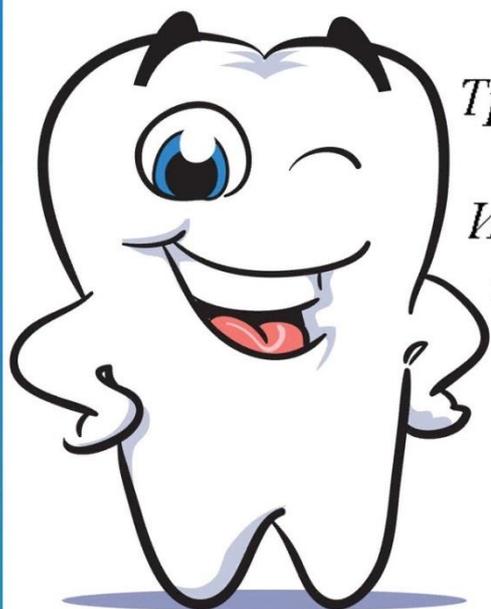
Ребенок постепенно привыкает к ощущению чистой ротовой полости, и если это происходит, то потом вам будет легче приучить его к процедурам, необходимым для сохранения этого ощущения.

Ребенок привыкает к постороннему "присутствию" во рту. Позже вам будет легче чистить его зубы и совсем позже - стоматологические манипуляции будут восприниматься не так остро.

Первые зубки. Когда появляются первые зубы, необходимо каждый день удалять с них налет с помощью ватного тампона. Если ваш ребенок не привык к тому, что во рту может находиться что-то постороннее, процесс усложняется но нужно бороться и Вы победите бактерии которые скапливаются на зубках.

Этот стишок поможет Вашим деткам сделать процедуру чистки зубов интересной, придумывайте разные стишки, поговорки, игры -детки любят такое.

*Поспеши себя избавить
От налета на зубах,
Это так легко исправить,
если щетка есть в руках.*



*Три минуты ровным счетом
чисти сверху и с боков,
Изнутри борись с налетом,
злым врагом твоих зубов.*

*А закончена работа -
полощи водой, тогда
От противного налета
не останется следа.*

ПОЧЕМУ НУЖНО ЛЕЧИТЬ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ?

- 1** Кариес молочного зуба представляет собой очаг инфекции в полости рта вашего малыша (простудные заболевания, неприятный запах изо рта).
- 2** Молочные зубки являются мостиком для питания постоянного зуба (зачатка зуба). Болезнетворные бактерии при кариесе молочного негативно повлияют на постоянный зуб.
- 3** Смена молочных зубов начинается с 6 лет, а заканчивается в 12! Каждый зубик должен простоять и прожить свой срок, ровно так же как и ваш ребенок в период беременности 9 месяцев. Поэтому очень важно сохранить молочный зубик, т.к при его раннем удалении происходит неблагоприятное изменение прикуса (неровные зубы) и постоянный зубик может прорезаться не на свое место.





Как предупредить кариес.

1. Соблюдать правила и режим питания.
2. Соблюдать гигиену полости рта - чистить зубы не менее двух раз в день фторсодержащими пастами. Утром - после завтрака, вечером - перед сном.
Полоскать рот после еды. Зубная щётка должна быть мягкой, с упругой искусственной щетиной. Менять щётку нужно каждые 2-3 месяца.
3. Пить фторированную воду или принимать фторсодержащие таблетки с трёхлетнего возраста 250 дней в году, исключая летние месяцы, до 15-летнего возраста.
4. Принимать кальцийсодержащие таблетки по назначению врача - два курса в год (весна и осень).
5. Принимать поливитамины, по крайней мере, два раза в год - весной и осенью.
6. Посещать стоматолога:
 - 2 раза в год для профилактического осмотра и покрытия зубов фторсодержащими лаками;
 - в первый год после прорезывания постоянных зубов для герметизации их специальными герметиками;
 - при появлении пятен на молочных зубах для обработки их раствором серебра. «Серебрение» пятен будет способствовать их быстрой консервации, окрашенные участки приобретут тёмный цвет.



Здоровые зубы - красивая улыбка

