

Государственное учреждение здравоохранения
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие
для медицинских работников и педагогов*

Автор-составитель

В.В. Меркулова

Консультант

А.С.Бровина – детский врач-стоматолог

Редакция

Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова



Профилактика кариеса у детей школьного возраста

Как сохранить зубы ребенка
здоровыми?



Сколько зубов должно быть у человека?

**Молочных, или временных, – 20
Постоянных – 32.**

Большинство зубов закладываются еще во время внутриутробной жизни!





Сколько зубов должно быть у человека?

Молочные зубы прорезываются в возрасте от шести месяцев до двух с половиной лет.

Постоянные зубы прорезываются в возрасте от шести до четырнадцати лет (исключение: зубы мудрости – они прорезываются позднее).

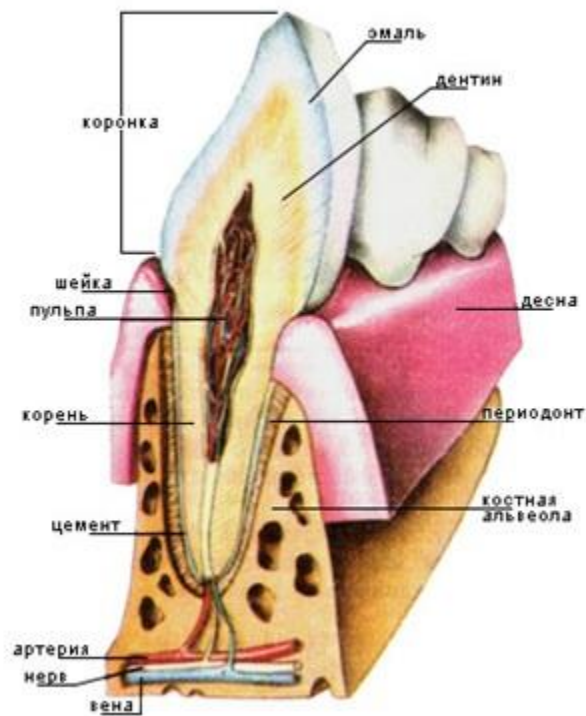




Из чего состоят зубы?

Ткани зуба (эмаль, дентин, цемент, пульпа), зубная связка – периодонт, кость челюсти и десна очень тесно связаны друг с другом.

Поэтому поражение эмали может сказаться на дентине, пульпе и далее на периодонте, кости челюсти.





ВАЖНО!

Больные зубы дают толчок развитию в организме человека различных заболеваний.

Разрушенные зубы являются причиной не только неприятного запаха изо рта, но и, являясь очагом инфекции, могут стать причиной серьезных заболеваний сердца, суставов, почек, желудочно-кишечного тракта и т.д.



От того, с какой интенсивностью размножаются бактерии и «поставляют» свои токсины в организм, зависит и просто общее самочувствие. Ребенок может жаловаться на быструю утомляемость, отсутствие аппетита, плохой сон, головные боли и др.



Кариес –

является самой распространенной патологией зубов, особенно в детском возрасте

Кариес – это патологический процесс, проявляющийся после прорезывания зубов, при котором в результате деминерализации и размягчения твердых тканей зуба образуется дефект в виде полости.

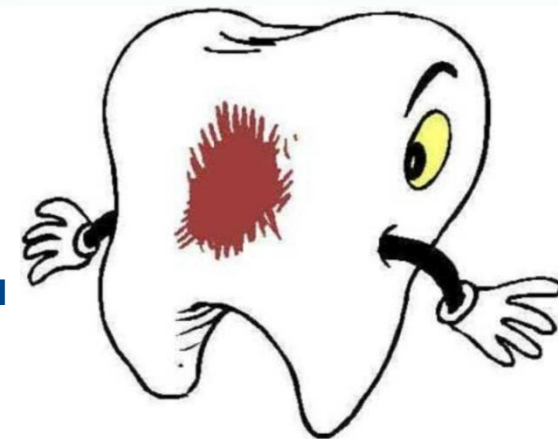


Поражение зубов кариесом у детей и подростков зависит от общего состояния организма (особенно наличия соматических заболеваний в период созревания тканей зуба), наследственности, характера питания, степени ухода за полостью рта, возраста, медико-географических и бытовых условий жизни.



Как развивается кариес?

В ослабленном по той или иной причине организме нарушается обмен веществ, что тут же сказывается на составе и свойствах слюны и твердых тканей зубов, степени их минерализации.



Не встречая никакого сопротивления, микробы начинают интенсивно размножаться.

Они закрепляются в виде мягкого зубного налета, продукты их жизнедеятельности растворяют эмаль, и на столь благодатной почве патологический процесс набирает силу.



ВАЖНО!

Особенно чувствительны зубы к негативным воздействиям в момент прорезывания.

Поверхность только что прорезавшегося зуба мягче, чем поверхность зуба, который уже давно находится во рту.

Минерализация эмали происходит в течение трех лет после прорезывания под воздействием содержащихся в слюне минеральных веществ, пищи и фтора.





Как предотвратить развитие кариеса?

Роль питания в профилактике кариеса

Сбалансированность питания детей оказывает достоверно положительное влияние на формирующиеся ткани постоянных зубов.



Роль питания в профилактике кариеса

Ведущее место в профилактике кариеса у детей традиционно принадлежит кальцию, фосфору и фтору.

Лучше, если они поступают в организм из продуктов питания.





Кальций

Присутствует в разных продуктах (капустные овощи, листовая зелень, орехи, соевые продукты, какао и др.) , но его усвояемые формы содержатся преимущественно в молоке и молочных продуктах.





Фосфор

Наиболее богаты фосфором молоко и молочные продукты, яйца, мясо животных и рыба.



В бобовых, хлебобулочных и крупяных продуктах фосфор тоже находится, но в малоусвояемой форме.



Фтор

Основным источником фтора является питьевая вода



В качестве источников фтора, кроме воды, можно рассматривать чай, рыбу, орехи, печень, баранину, телятину, овсяную крупу.





Пища, вредная для зубов

Общим компонентом в продуктах, вредных для зубов, является сахар.

Бактерии используют углеводы для питания и построения матрицы зубного налета, конечным продуктом этого процесса являются органические кислоты, которые вызывают деминерализацию эмали.





Пища, вредная для зубов

Особенно вредны твердые и липкие сладости, которые прилипают к поверхности зубов на длительное время.



В одной бутылке лимонада, емкостью 300 мл, содержится примерно 20 кусков сахара!





Полезные советы

- Соки и кисло-сладкие газированные напитки следует пить через трубочку.
- Употребление сладостей лучше ограничить десертом в конце трех основных приемов пищи, после которых возможна чистка зубов.
- Если после приема сладостей чистка зубов невозможна, следует прополоскать рот чистой водой.
- Не стоит есть и пить сладкое после вечерней чистки зубов перед сном.



Для профилактики кариеса зубов очень важно:

*полноценное,
разнообразное питание,
включающее молочные
продукты и
исключающее
избыток углеводистой
пищи.*





Родителям необходимо ПОМНИТЬ!

С психологической точки зрения важно корректировать режим питания не с негативных позиций («Не ешь конфеты перед сном!»), а с позитивных («Съешь конфету на десерт после ужина и сразу почисти зубы»).





Как предотвратить развитие кариеса?

Главным компонентом профилактики стоматологических заболеваний является гигиена полости рта.



Личная гигиена полости рта

Является наиболее простым и доступным методом предупреждения заболеваний зубов и полости рта и оздоровления организма в целом.

Прививать навыки по уходу за полостью рта нужно с детства. В семье у каждого человека должна быть отдельная зубная щетка.





Предметы и средства гигиены полости рта.

**Подбираются индивидуально в
зависимости от возраста ребенка,
состояния зубов и пародонта!**



Зубные щетки

Это основной инструмент для удаления отложений с поверхностей зубов и десен.

Зубные щетки отличаются:

- размером головки
- свойствами волокон
- формой щеточного поля головки
- расположением пучков
- жесткостью
- дизайном ручки.





Зубные щетки

В настоящее время детям рекомендуется использовать щетки с маленькой головкой, которыми можно легко манипулировать в полости рта и очищать труднодоступные поверхности зубов.

Размер головки детской зубной щетки должен быть 18–25 мм с мягкими или средней жесткости щетинками.

Форма ручки может быть любой, главное, чтобы ее удобно было держать в руке и длина ее должна быть достаточной, чтобы обеспечить максимальное удобство при чистке зубов.





Зубные пасты

Должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи; быть приятными на вкус, обладать выраженным дезодорирующим и освежающим действием и не давать побочных эффектов: местнораздражающего и аллергизирующего.





Зубные пасты

Зубные пасты условно делятся на:

гигиенические – предназначены для очищения и освежения полости рта и не содержат выраженных лечебных и профилактических добавок,

лечебно-профилактические – зубные пасты кроме известных компонентов включают активные добавки, обладающие лечебными и профилактическими свойствами.



Зубные пасты

Количество зубной пасты размером с горошину достаточно для разовой чистки зубов.

Необходимо, чтобы ребенок запомнил, что зубную пасту лучше не глотать, особенно если она содержит соединения фтора.





Зубные пасты

Какую конкретно пасту выбрать для Вас и Вашего ребенка – подскажет врач-стоматолог.





Зубные нити (флоссы)

Флоссы предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки поверхностей зубов.

Флоссы изготавливают из специального синтетического волокна. Они могут быть воощеными и невоощеными, круглыми и плоскими, пропитанными фторидом натрия или ментоловой пропиткой.





Зубные нити (флоссы)

Флоссинг – обязательная процедура для чистки контактных поверхностей зубов.

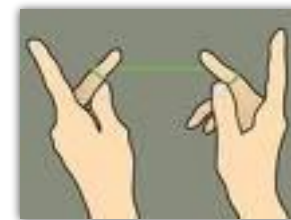
Дети могут самостоятельно пользоваться флоссами, начиная с 9–10 лет. До этого возраста очищать контактные поверхности зубов у детей рекомендуется родителям.





Способ применения зубных нитей

Нить длиной 35–40 см накручивают вокруг первой фаланги средних пальцев обеих рук.



Затем осторожно вводят натянутую нить (с помощью указательных и больших пальцев) между контактными поверхностями зубов, стараясь не травмировать десневые сосочки.





Способ применения зубных нитей

**Потом нить выводят,
прижимая ее к поверхности зуба.**



**Последовательно производят
очищение контактных поверхностей
каждого зуба.**

**Каждый промежуток чистится
новым участком флосса.**





Чистка зубов

Чистить зубы ребенок должен обязательно утром, после завтрака, и вечером, перед сном, в течение 3 минут с использованием зубной пасты.



Как чистить зубы?

Существует много способов чистки зубов.

Каждый из них выбирается с учетом состояния зубов и пародонта и рекомендуется врачом-стоматологом.

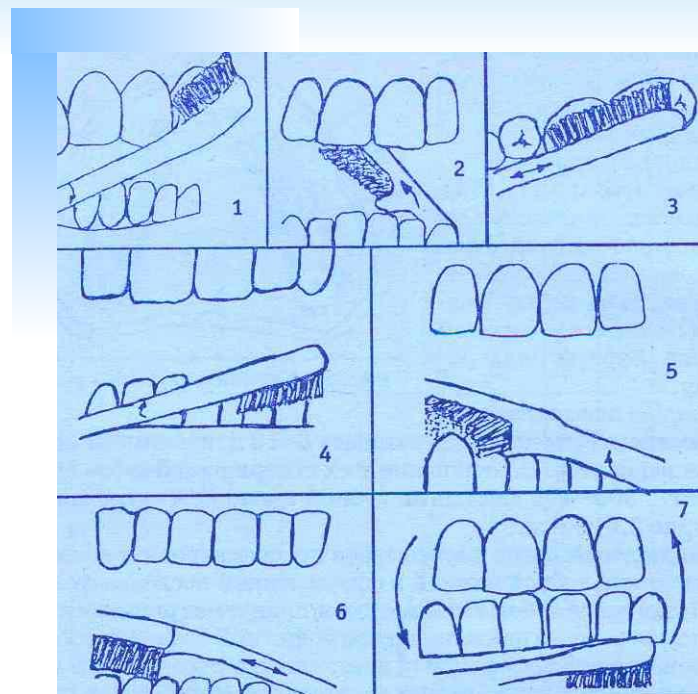
Как правило, людям со здоровым пародонтом рекомендуют чистить зубы стандартным методом.



Алгоритм стандартного метода чистки зубов

Метод чистки зубов предусматривает выполнение движений зубной щеткой в определенной последовательности.

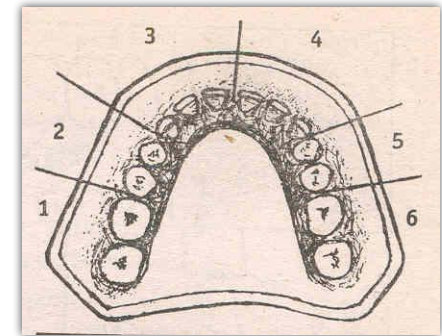
При нарушении последовательности движений зубной щеткой зубной налет может перенестись в межзубные промежутки.





Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- Разделить зубной ряд на несколько сегментов: моляры, премоляры, передние зубы.
- Расположить зубную щетку под углом 45 градусов к поверхности зубов (зубные ряды разомкнуты).
- Чистить зубы верхней челюсти с вестибулярной (наружной) поверхности подметающими движениями сверху вниз, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа (от левых верхних моляров до правых верхних моляров).





Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- Чистить зубы верхней челюсти с небной поверхности подметающими движениями сверху вниз.
- Чистить жевательную поверхность зубов верхней челюсти возвратно-поступательными движениями.
- Чистить зубы нижней челюсти с вестибулярной (наружной) поверхности подметающими движениями снизу вверх, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа (от левых нижних моляров до правых нижних моляров).



Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- **Чистить зубы нижней челюсти с язычной поверхности подметающими движениями снизу вверх.**
- **Чистить жевательную поверхность зубов нижней челюсти возвратно-поступательными движениями.**
- **Завершить чистку зубов широкими круговыми движениями щеткой вдоль сомкнутых зубных рядов слева направо с захватом зубов и десен.**



Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- Каждую поверхность зубочелюстного сегмента надо очищать 8–10 движениями щетки разных вариантов.
- На очищение всех поверхностей зубов нужно затратить 300–400 движений зубной щеткой, что составляет примерно 3 минуты.





ВАЖНО!

- **Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки и вымыть зубную щетку теплой водой.**
- **После чистки зубов щетку надо промыть под струей воды, тщательно очистить от остатков пищи, зубного налета, зубной пасты.**
- **Хранить зубную щетку нужно так, чтобы она могла высохнуть. Не следует укладывать зубную щетку сразу после использования в футляр.**
- **Обновлять зубную щетку следует весной, летом, осенью и зимой (т.е. каждые три месяца).**
- **После чистки зубов не следует забывать о чистке языка. Его можно почистить щеткой или специальной ложкой.**



Наиболее распространенные у детей ошибки при чистке зубов

- Преобладание горизонтальных движений при чистке всех поверхностей зубов.
- Чистка только наружной поверхности (со стороны щек и губ).
- Недостаточное количество движений при чистке





ВНИМАНИЕ!

Если ребенок проходит курс ортодонтического лечения и у него в полости рта имеется съемный или несъемный аппарат – это затрудняет уход за зубами.

Родители в этом случае обязаны получить инструкции у врача-стоматолога по специфике проведения гигиены полости рта, используемых специальных средствах ухода (многоуровневые и / или малопучковые щетки, ершики, флоссы и др.).





Применение жевательных резинок

Использование жевательных резинок не может заменить полноценную механическую чистку зубов.

Жевательные резинки можно использовать сразу после еды и жевать не более 10 минут !





Кто ответственен за здоровье зубов ребенка?

Моторные навыки детей развиваются с возрастом, поэтому ребенку до определенного момента обязательно необходима помощь родителей в проведении гигиены полости рта.



А одним из главных факторов успеха в привитии ребенку позитивного отношения к проведению гигиены полости рта является пример родителей!



ВАЖНО!

Ребенок обязательно должен 2 раза в год проходить профилактический осмотр полости рта и получать своевременное лечение.

Именно стоматолог расскажет о том, какая зубная щетка, паста, флоссы и другие средства гигиены необходимы в каждом конкретном случае для эффективного ухода за полостью рта.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

