

натуральные щетины имеют полый канал, в котором скапливаются и размножаются микробы.

4. Ручка щетки должна быть объемной и удобной, легко удерживаться рукой ребенка.
5. Перед и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку. Перед первым применением щетки ее следует вымыть с мылом (мыть кипятком не стоит, т.к. щетины сплавятся и могут повредить зубки и десны ребенка).
6. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
7. Щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца (один раз в сезон) и после перенесенных инфекционных и вирусных заболеваний.

Требования к детским зубным пастам:

1. Низкое содержание фтора. Для детей до 6 лет рекомендуется применение зубной пасты, массовая доля фтора в которой равна 0,02-0,05% (200-500 р.р.м). Для детей старше 6 лет этот показатель увеличивается до 0,07-0,1% (700-1000 р.р.м).
2. Низкая абразивность, так как эмаль молочных зубов тонкая и нежная.
3. Низкое содержание пенообразующих веществ.
4. До 3-х лет паста не должна содержать вкусоароматических добавок, для детей от 3-х до 10 лет может содержать фруктово-ягодные отдушки, для детей старшего возраста – фруктово-мятные отдушки.

! Безотлагательно обратитесь к стоматологу, если...

1. Обнаружили у себя или ребенка неприятный запах изо рта.
2. Изменился цвет зуба или пломбы.
3. Кровоточивость во время чистки зубов.
4. «Застревание» зубной нити между зубами.
5. Обнаружен «прыщ» на десне.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru

Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29

fb.com/zdorovie29.ru

twitter.com/zdorovie29



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.zdorovie29.ru



ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА РЕБЁНКА

Памятка для родителей

Дорогие родители! Сегодня мы поговорим о том, как правильно ухаживать за детскими зубами.

Кариес – самое распространённое заболевание зубов, которое встречается у 50-80% детей разного возраста.

Участки зубов, наиболее подверженные кариесу:

1. На жевательной поверхности.
2. Между зубами.
3. У шейки зуба.

Причины возникновения кариеса:

1. Нерегулярная и неправильная гигиена полости рта.
2. Несбалансированное питание.
3. Чрезмерное употребление сладостей.
4. Нарушение обменных процессов в организме.
5. Заболевания эндокринной системы.
6. Общая слабость организма вследствие перенесённых заболеваний.



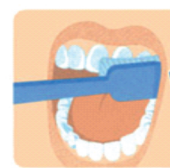
ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

Правильное питание:

1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.
2. Не употреблять сладости на ночь.
3. Не употреблять сладости между основными приёмами пищи.
4. Если нарушили п.п.2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.
5. Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (твёрдые фрукты и овощи).
6. Для нормального роста зубов необходимы: молочные продукты (молоко, сыр, творог), рыба (морская), мясо, фрукты (яблоки, лайм), овощи (морковь, капуста, редис), зелень (петрушка), ягоды (смородина, клюква), грецкие орехи, крупы, сельдерей, брокколи.
7. Пить соки через соломинку или трубочку.
8. **Правильный уход за зубами:**
Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причём оба раза после приёма пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака необходимо прополоскать рот водой.

Основные правила чистки зубов:

1. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
2. Смочить щётку и нанести на неё пасту (количество пасты равно размеру горошины).
3. Движения, совершаемые зубной щёткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние: сверху-вниз, нижние: снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.
4. Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба, поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений.
5. Прополоскать рот водой.



1. Наружные поверхности зубов



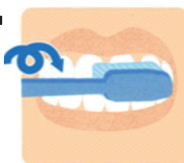
2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

Полость рта маленького ребёнка необходимо очищать после каждого приёма пищи. Для этого рекомендуется давать ребёнку кипячёную воду, а также очищать полость рта мягкой марлевой салфеткой или ватным тампоном, смоченным в тёплой кипячёной воде. После прорезывания первого молочного зуба необходимо приступить к применению детских зубных щёток с мягкой щетиной.

Правила использования зубной щетки:

1. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту. Длина головки должна равняться ширине 2-3 зубов.
2. Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.
3. Щетка должна быть искусственной. Волокна такой щетины, в отличие от натуральной, отшлифованы, кончики закруглены. Кроме того,