

# Сохраним зубы детей здоровыми



Миф о том, что состояние зубов и десен определяется наследственностью, в корне неверен. Наследственность определяет лишь структуру и строение зубов и десен. И если с самого начала правильно ухаживать за ними, то можно на всю жизнь сохранить их крепкими и здоровыми.

## Надо ли беречь молочные зубы?

Природа наградила нас двумя "поколениями" зубов - *молочными*, или временными, и *постоянными*. Удивительно, но большинство родителей не очень-то переживают, когда из-за кариеса ребенок теряет молочные зубы. Все равно, считают они, на их месте вырастут новые. Это распространенное заблуждение приводит к печальным последствиям. Дело в том, что первые зубы ни в коем случае не являются пробными или запасными, а напротив, имеют очень большое значение для развития и формирования челюсти. Именно они создают "фундамент" для постоянных зубов. Если ребенок из-за кариеса раньше времени теряет молочные зубы, нарушается правильный рост и развитие челюсти и постоянных зубов. Кроме того, зачатки постоянных зубов располагаются прямо под молочными зубами, а инфекция может легко проникнуть внутрь челюсти и разрушить их. В этом случае зубы вырастают кривыми и недоразвитыми, а то и вовсе могут погибнуть.

## Почему кариес опасен?

Многие думают, что кариес - проблема "косметическая": здоровая улыбка - это плюс к имиджу человека, нечто приятное и красивое, но необязательное. На самом деле проблема кариеса гораздо серьезнее. Кариес и болезни десен не только оказывают плохое влияние на состояние полости рта, но и приводят к нарушению развития всего организма в целом и возникновению заболеваний различных органов и систем. Вот лишь несколько патологий, которые встречаются у детей со стоматологическими заболеваниями:

- Гастриты
- Холециститы
- Колиты
- Заболевания печени и поджелудочной железы
- Кожные заболевания
- Аллергии
- Эндокринные нарушения
- Болезни почек

- Нервные расстройства
- Заболевания сердца
- Болезни суставов и ревматизм

Ученые из Англии установили, что люди, имеющие здоровые зубы, страдают этими заболеваниями в 12 раз реже. Разве это не повод задуматься?

### **Почему разрушаются зубы и десны?**

Ученые точно установили, что без микробов кариес и воспаления десен не возникают! Самый страшный враг зубов и десен - это зубной налет. Он образуется из микробов при приеме любой пищи. Через некоторое время после чистки зубов на их поверхности оседают вредные бактерии, способные перерабатывать остатки пищи и выделять при этом огромное количество кислоты, растворяющей эмаль зубов.

Вредные микробы (только другие их виды) также являются причиной воспаления десен. Если у ребенка появляется кровоточивость при чистке зубов или приеме твердой пищи, неприятный запах изо рта, необходимо насторожиться, так как это первые симптомы заболеваний десен.

Важно помнить, что у детей все процессы (в том числе, увы, и кариес) происходят очень быстро. В этой связи очень важно тщательно и регулярно чистить зубы с самого раннего возраста. А привычка правильного ухода за полостью рта, привитая с детства, сослужит хорошую службу и взрослому.

### **Сохраним зубы здоровыми и красивыми!**

К сожалению, "таблетки" от кариеса и болезней десен не существует. Как показывает мировой опыт, единственным средством профилактики стоматологических заболеваний является тщательная личная гигиена полости рта.

За полостью рта необходимо ухаживать постоянно и регулярно. И обязательно с самого рождения! Как научить ребенка заботиться о зубах? Помните, что лучший аргумент родителей - это личный пример. Лучше всего, если Вы будете чистить зубы вместе - так вам проще будет следить, правильно ли ребенок чистит зубы.



*Стоматолог* - один из первых специалистов, обследующих ребенка сразу после рождения. Он смотрит, правильно ли сформированы и развиты челюсти, губы, язык, десны, твердое и мягкое небо и дает первые рекомендации по уходу за полостью рта. С ростом и развитием

ребенка эти рекомендации будут изменяться и дополняться. Но одно останется неизменным - это желание сохранить здоровые зубы и десны.

Но для того, чтобы научить ребенка, родителям необходимо самим быть грамотными в вопросе гигиены. Мы постараемся помочь Вам в этом!

Гигиена полости рта - главное средство профилактики кариеса! Тщательное удаление зубного налета играет решающую роль в сохранении здоровья зубов и десен.

Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив, а его улыбка - красивой и здоровой!

### Советы родителям

Зубы ребенка с 5 до 12 лет

Этот период является одним из самых важных в формировании всего организма вообще и зубочелюстной системы в частности. Дело в том, что после 6-7 лет прорезывается первый постоянный зуб. Это первый моляр (так называемый 6-й зуб). Их всего четыре: по два на каждой челюсти, слева и справа. Они располагаются сразу за молочными зубами и являются основными зубами, формирующими прикус. Помните, эти зубы являются постоянными и замены им не будет!

Практически одновременно с появлением первых моляров начинается смена молочных (временных) зубов на постоянные. Так, резцы прорезываются в возрасте 7-9 лет, премоляры - 9-12 лет, клыки и вторые моляры - 12-13 лет. Сразу после их появления начинается процесс созревания эмали. Она как бы впитывает из слюны необходимые минералы, которые делают ее прочной и твердой. В этот период непременно нужно содержать зубы в чистоте, чтобы зубной налет не препятствовал проникновению полезных веществ внутрь эмали.

Особенно эффективным оружием в борьбе с кариесом в этом возрасте считаются *зубные пасты с фтором*, которые:

- предотвращают поражение зубов и даже способны восстановить эмаль на начальных стадиях ее разрушения;
- сдерживают обмен веществ бактерий, тем самым ослабляя их способность образовывать кислоты, разрушающие эмаль зубов;
- замедляют образование и распространение зубного налета.

