

Як зберегти зуби дитини здоровими?

Догляд за зубами дитини починається як тільки з'являється перший молочний зуб.

Коли зробити перший візит з дитиною до стоматолога?

Краще нанести перший візит до зубного лікаря вже при появі перших молочних зубів. Лікар надасть вам необхідну консультацію з гігієни ротової порожнини малюка, як і якими засобами краще користуватися, як чистити зуби, як їжа та напої впливають на них. Адже навіть нічні компоти без цукру можуть викликати у дитини пляшечковий карієс.

Батькам слід пам'ятати, що краще приходити на профілактичні огляди, які будуть приємними та легкими як для дитини, так і для батьків. До того ж такі візити формують у дитини не страх відвідування стоматологічного кабінету, а довіру до лікаря. І коли якісь проблеми з зубами все ж виникнуть, і потрібно буде лікувати чи видаляти зуб, то дитина не боїтиметься йти до лікаря.

Раджу не шукати порад в інтернеті й випробувати їх на власній дитині. Тільки лікар надасть вам правильні поради, що вбережуть від помилок.

Чи потрібно лікувати молочні зуби?

Від того, як ви будете слідкувати за молочними зубами дитини, надалі залежить якими будуть постійні зуби. Хворий молочний зуб краще зберегти, щоб він "тримав місце" для постійного, щоб не відбулося зміщення зубного ряду, проблем з прикусом. До того ж карієс на молочних зубах може призвести до карієсу на постійних. Тому лікуйте зуби відразу як виникла проблема, не чекайте запалення та болю, бо лікування тоді буде болісним, довшим та дорожчим.

Як правильно чистити зуби дітям?

Важливо слідкувати за станом зубів змалечку, адже їх здоров'я впливає на стан всього організму. Бо дрібна моторика у малюків розвинена недостатньо, то їм необхідна допомога дорослих. Батькам раджу контролювати процес чищення зубів дитини навіть до 8-10 років. Зубну щітку дитині необхідно міняти кожні три місяці, а то і частіше, якщо вона стирається або зіпсувалася. Не давати носитися з нею по домівці як з іграшкою, адже це підвищує ризик виникнення стоматиту. Насправді, це серйозна справа, тому будьте уважні. Зберігайте щітку дитини окремо та на спеціальному тримачі. Такі контейнери мають простір для повітря, щоб щітка підсохла. Коли обираєте зубну щітку дитині звертайте увагу не тільки на привабливий зовнішній вигляд, а й на те, наскільки вона буде зручна для малюка,

відповідати віку та бути м'якою. Якщо щетина середньої жорсткості, то може травмувати ніжну слизову оболонку і дитина почне боятися чистити зуби.

Яку зубну пасту вибрати для дитини

Пасту краще вибрати для дитини з фтором, він більш ефективно вберігає від карієсу, береже зуби. Це речовина природного походження, вона проникає в зубну емаль та зміцнює її. Не слід боятися наявності у пасті фтору, адже він у безпечній концентрації. Потрібно небагато пасти (з горошину), щоб дитина почистила зуби. Слідкуйте, щоб вона не ковтала пасту.

Та пам'ятайте, що сама по собі паста, якою б гарною вона не була, діяти не буде. Вона формує правильне середовище у ротовій порожнині, працюючи з мікроорганізмами. Це значить, що якщо її просто нанести та змити, то необхідного результату не буде. Потрібне механічно за допомогою щітки знищити наліт на зубах.

Слідкуйте за збалансованістю харчування дитини

Харчування дитини повинне бути збалансованим, щоб зуби були сильними та стійкими до карієсу. Тому раджу до повного спектра вітамінів та мінералів додавати продукти багаті на кальцій, фосфор та фтор.

Часті перекуси, у вигляді солодощів, що містять цукор та крохмаль (печиво, цукерки, картопляні чипси, безалкогольні напої та інше) сприяють виробленню кислот, що негативно впливають на емаль зубів та призводять до карієсу. Після кожного такого перекусу кислота “атакує” зубну емаль близько 20 хвилин і не завжди можна почистити зуби, тож кількість перекусів між прийманням їжі слід скоротити. Важливо, щоб дитина впродовж дня більше пила води. Перекуси не частіше двох разів на день. Краще якщо це будуть овочі, кисломолочні продукти (наприклад, твердий сир), горішки.

Необхідно також давати правильне навантаження на кореневі зуби, коли відбувається зміцнення лицьового скелета та зміна прикусу та зубів. Для правильного формування щелепи необхідно давати дитині тверду їжу будь то яблуко чи морква. Після чого прополоскати рот або почистити зуби.

Солодощі краще давати в обмеженій кількості, менше льодяників, які дитина намагатиметься розкусити та може надколоти чи зламати зуб.

<https://troyitske.city/cards/191888/pyat-porad-yak-zberegiti-zubi-ditini-zdorovimi>