

## Забота о зубах ребенка

### Формирование крепких и здоровых зубов

Формирование крепких и здоровых зубов, которые не будут подвергаться кариесу, зависит от питания ребенка. Первые зубки малыша формируются еще во время беременности, поэтому их качество полностью зависит от питания мамы в этот период. Если вы хотите, чтобы у ребенка были крепкие и здоровые зубы, начинайте заботиться о них с самого раннего возраста.

Убедитесь, что ребенок получает достаточно **кальция** и **витамина D**. Эти элементы необходимы для укрепления костей и зубов. Если после отлучения от груди ребенок стал получать значительно меньше молока, старайтесь давать ему больше молочных продуктов, таких как творог и кефир.

Следите за тем, чтобы ребенок получал нужное количество **фтора**. Этот микроэлемент укрепляет зубы, предотвращает разрушение эмали и защищает от кариеса. Однако имейте в виду, что повышенное содержание фтора в организме иногда приводит к флюорозу — появлению на зубах молочно-белых пятен или полос.

В некоторых случаях стоматологи, напротив, рекомендуют давать детям добавки фторидов (например, в виде капель) и зубную пасту с фтором. Перед приемом добавок необходимо проконсультироваться с врачом, так как в некоторых регионах фторируется вода. В этом случае добавки не нужны.

Не стоит постоянно давать ребенку соки в бутылочке или легкие закуски между основными приемами пищи. Это вредно для зубов. Лучше обеспечить ему полноценное питание во время основных приемов пищи. А напитки давать ему в чашке или поильнике, которые он не сможет держать во рту так же долго, как бутылку.

### Не забывайте чистить зубы

Чистка зубов дважды в день – утром и перед сном – должна стать неотъемлемой частью жизни малыша.

Главное, чтобы на зубах и между ними не оставались остатки пищи. Лучше всего использовать маленькую мягкую зубную щетку и наносить на нее небольшое количество пасты с фтором. Старайтесь чистить зубы круговыми движениями. Не позволяйте ребенку водить щеткой только по горизонтали из

стороны в сторону, так можно повредить десны. Тщательно чистите каждую сторону зуба, включая заднюю.

Зубы надо чистить минимум дважды в день. Вечером это лучше всего делать после ужина, чтобы остатки пищи не находились во рту всю ночь.

Чистка зубов — нелегкое дело. Если малыш позволит вам тщательно осмотреть его ротик после завтрака, вы наверняка увидите многочисленные остатки хлопьев или каши. Лучше всего договориться с ребенком, чтобы он позволил вам чистить ему зубы после приема пищи. В противном случае, если малыш начнет капризничать, вам придется делать это вслепую. Если ребенку больше не интересно повторять за вами, когда вы чистите зубы, используйте зеркало. Если он рассматривает свои зубы в зеркале – сможете рассмотреть их и вы. Если он трогает их пальцем, чтобы посчитать, он может позволить и вам «посчитать» их зубной щеткой.

Превратите чистку зубов в игру. Купите цветную зубную пасту с приятным вкусом. Предложите малышу смотреться в небольшое зеркальце, пока вы будете чистить его зубки. Возможно, ребенку будет еще интереснее, если вы часто будете менять зубные щетки.

### **Мой ребенок ест зубную пасту. Это плохо?**

Если в период, когда зубы формируются, ребенок проглатывает слишком много пасты с фтором, может развиваться флюороз, который приводит к появлению пятен и полос на зубах, а также разрушает эмаль.

Большим количеством зубной пасты можно отравиться. Если пятилетний ребенок съест полтюбика пасты, это может вызвать тошноту и рвоту. Если вы подозреваете, что ваш ребенок съел много зубной пасты, обратитесь к врачу.

Следите за тем, чтобы ребенок не мог брать пасту без вас. Некоторые родители не покупают сладкую пасту с фруктовыми вкусами, чтобы ребенок понял, что это не еда.

### **Когда ребенок научится самостоятельно чистить зубы?**

Если вы видите, что малышу хочется самому почистить себе зубки, дайте ему возможность попробовать. Покажите ему, как это делать круговыми движениями, а не движениями из стороны в сторону. Специалисты считают, что ребенку нужно помогать чистить зубы до семи лет. К этому возрасту он приобретет все необходимые навыки, чтобы тщательно чистить зубы самостоятельно.

### **Сладости**

Контролируйте количество сладкого в рационе ребенка. Если вы сами не едите конфеты и у ребенка мало старших друзей, вам наверняка удастся до двух лет оградить его от соблазнов. Если и в остальном малыш правильно питается, то так вы сможете сохранить первые зубы здоровыми.

В любом случае рано или поздно вы столкнетесь с проблемой сладостей. В магазинах на полках всегда много красочных пакетиков с конфетами и шоколадками, по телевизору показывают яркую рекламу. Малыш также видит других детей, которые едят сладости и делятся ими друг с другом. Ему непременно захочется узнать, что это такое, а когда он узнает, ему захочется попробовать.

Сладкое очень вредно для детских зубов. Но умеренное употребление вряд ли приведет к серьезным проблемам. Рафинированный сахар провоцирует выработку кислот в полости рта, которые разрушают эмаль. Чем больше сахара в рационе, тем выше риск кариеса, а значит — появятся дырки и придется обращаться к стоматологу. Имейте в виду, что это относится не только к конфетам, но и ко всем продуктам, содержащим рафинированный сахар.

Постоянное потягивание фруктовых соков наносит такой же вред, как и поедание конфет, а от куска торта вырабатывается столько же кислоты, сколько и от небольшой конфетки. Поэтому лучше не заикливаться на конфетах, а внимательно следить за всеми сахаросодержащими продуктами, которые входят в рацион вашего ребенка.

Если сладкое съесть быстро, то вырабатываемая кислота не успеет вьесться в зубную эмаль. Кусок торта или маленькая шоколадка после обеда менее вредны, чем леденец, который ребенок будет сосать полдня. Жевательные конфеты наиболее опасны, так как их кусочки всегда остаются между зубами до следующей тщательной чистки или даже еще дольше.

К сожалению, это относится и к другим, «здоровым» продуктам, которые позиционируются как альтернатива конфетам. Изюм, финики и другие сухофрукты (в чистом виде или в батончиках) могут застрять между зубов, и содержащийся в них нерафинированный сахар также нанесет значительный вред. Предложите ребенку сыр, свежие фрукты или овощи. Так он сможет перекусить, не причиняя вред зубам.

Когда ребенок подрастет, внимательно относитесь к выбору сладкого, чтобы он не чувствовал себя обделенным по сравнению с другими детьми, но и не портил зубы. Научите его правильно есть сладости. Покупайте шоколадки или помадку

— они быстро усваиваются. Приучите малыша есть сладкое, которое вы даете, сразу, а не растягивать удовольствие. Лучше если он съест четыре конфеты за десять минут, чем будет есть по одной конфетке каждые полчаса в течение двух часов. Пусть ребенок съедает кусок сыра или выпивает стакан молока после сладкого — это помогает нейтрализовать действие сахара. Убедитесь также, что последующая чистка зубов будет долгой и тщательной.

### **Посещение детского стоматолога**

Современная стоматология все больше и больше ориентируется на профилактику, чем собственно на лечение. Поэтому не ждите, когда зуб заболит, чтобы обратиться к врачу. В идеале, берите малыша с собой, когда идете к стоматологу, чтобы он привыкал к обстановке. А его собственные осмотры у стоматолога должны начинаться с появлением первых зубов. Постарайтесь сделать так, чтобы эти осмотры стали для него чем-то само собой разумеющимся. Сейчас детские стоматологи в большинстве случаев знают, как можно увлечь малыша. Они превращают осмотр в веселье, делают ребенку какие-нибудь презенты (например, по окончании осмотра, дарят наклейки), поэтому последующие визиты к этому врачу проходят легко. Врач также посоветует вам, как лучше следить за зубами ребенка.

Иногда мамы думают, что посещение стоматолога из-за молочных зубов — пустая трата времени, они ведь все равно скоро выпадут. Это не верно. Во-первых, молочные зубы будут служить вашему ребенку почти десять лет. А во-вторых, уход за молочными зубами — залог здоровых и крепких коренных зубов.