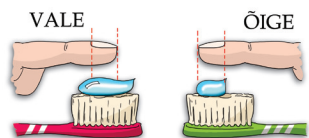


**Начиная с трёх лет** можно чистить зубы пастой, в которой содержание фторидов такое же, как и в пасте для взрослых. Пасты надо совсем немного, достаточно слегка намазать ею ворсинки щётки. После чистки зубов достаточно выплюнуть пену от пасты, споласкивать рот водой не надо, это даст фторидам возможность оставаться в контакте с зубами дольше.



**Фториды** - это природные минералы, которые повышают сопротивляемость зубной эмали кислой среде и делают зубы менее уязвимыми. Ежедневное использование фторидов предотвращает появление кариеса. При чистке зубов ребенку следите, чтобы он не глотал пену зубной пасты и не ел пасту из тюбика.

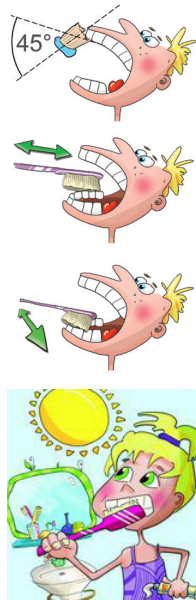
**Во время болезни ребенка и приема лекарств следует быть особенно внимательными, так как часто в лекарства добавляют сахар. Нужно помнить, что ребенок нуждается в помощи родителя при чистке зубов, как минимум, до школьного возраста!**

## СДЕЛАЙ ЧИСТКУ ЗУБОВ ВЕСЁЛОЙ

**Детям не нравится чистить зубы и они могут сопротивляться этому. В этом случае родители должны придумать, как сделать чистку зубов весёлой.**

**Ниже приведены несколько идей для весёлой чистки зубов:**

- Почистите сначала свои зубы, чтобы ребенок видел, что это ежедневная обычная процедура.
- Если Вы чистите зубы перед зеркалом, обратитесь внимание ребенка на его отражение- это его развеселит.
- Найдите песенку для чистки зубов. Детям нравится музыкальное сопровождение, которое вы слушаете только во время чистки зубов.
- Используйте песочные часы, наблюдение за которыми успокаивают и захватывают ребенка.
- Иногда поможет цветная зубная паста или новая интересного вида зубная щетка.
- Детские электрические щётки играют разные мелодии для учёта времени чистки, некоторые из них снабжены табло, на котором в процессе чистки появляются весёлые картинки.



## ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ЗУБНОГО ВРАЧА

Первый раз посетить зубного врача можно примерно в возрасте одного года. Визит должен состояться в первой половине дня, когда ребенок еще не устал. Разумно для первого знакомства с кабинетом зубного врача взять с собой ребенка во время своего контрольного визита к врачу, так как Вы своим поведением показываете ребенку пример. В зависимо-

сти от состояния зубов необходимы регулярные проверочные визиты к врачу, которые нужно совершать раз в год или чаще.

Конечно, зубная боль не должна стать причиной первого визита к врачу. Негативный опыт детства может привести к появлению нездорового страха перед зубным врачом на всю жизнь. В присутствии ребенка говорите о лечении зубов только позитивно. Нельзя мотивировать ребенка чистить зубы, пугая зубным врачом. Угрозы, что будет сделан укол или будут сверлить, так же как и разговоры между собой о болезненном опыте лечения зубов, надолго остаются в памяти ребенка и вызывают бессознательную боязнь зубного врача. Перед первым посещением стоматолога можно посмотреть вместе с ребёнком мультфильм "Juss ja Jass mängivad hambaarsti juures" на страничке kiku.hambaarst.ee.

## ПОСТУПАЯ ТАК, СОХРАНИШЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ!

- Кариес - самое распространённое хроническое заболевание в мире.
- Микробы, которые являются причиной болезни, передаются через слюну от родителей к детям.
- Не пользуйтесь общей посудой с маленьким ребенком, не очищайте соску ребенка с помощью собственного рта. Позаботьтесь о том, чтобы этого не делали также бабушки и дедушки.
- Кариес легко контролировать, питаясь правильно для здоровья зубов.
- Правильно питаться - значит утолять жажду водой и соблюдать паузы между приёмами пищи, т.е. не перекусывать.
- Многочасовые паузы между приёмами пищи позволяют слюне вернуть в эмаль зубов минералы, утраченные во время еды, и следующего за этим кислотного воздействия на зубы.
- Ребенок не должен засыпать с едой во рту, потому что во сне из-за пониженного слюноотделения самоочищение ротовой полости недостаточное.
- Своевременно отучайте ребенка от бутылки и соски. Не кормите ребенка в возрасте старше одного года по ночам.
- Ночное кормление грудью опасно и для детей старше 1 года. В этом случае молоко, богатое питательными веществами остается в контакте с зубами на всю ночь из-за недостаточного выделения слюны.
- Разумно избегать сладостей и подслащенных сахаром напитков как можно дольше. Когда это уже невозможно, старайтесь один раз в неделю делать т.н. "конфетные дни", когда ребёнку позволено есть столько конфет, сколько он хочет, но в остальные дни убирайте сладости подальше от детей.
- Сладкие напитки, в том числе и домашние соки, можно пить только во время приёма пищи. В остальное время жажду следует утолять водой.
- Привычка правильно питаться и следить за гигиеной рта закладывает именно в детстве, и остаётся с нами на всю жизнь.
- Если ребенок уже умеет выплёвывать лишнюю пену от зубной пасты, чистите зубы ребенка зубной пастой с фторидами два раза в день – утром и обязательно вечером перед сном.
- Соблюдая эти простые правила, мы сможем вырастить поколение с идеально здоровыми зубами!

# ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ РЕБЕНКА КАК ЗЕРКАЛО СЕМЬИ



**Здоровье зубов** – неотъемлемая и очень важная часть здоровья человека. Без лишних хлопот зубы могут прослужить всю жизнь, если соблюдать гигиену ротовой полости и питаться подходящей для здоровья зубов пищей. Забота о здоровье зубов должна начинаться раньше, чем прорежется первый зуб. Предпосылкой к сохранению здоровья зубов ребенка являются здоровые зубы его родителей.

**Первые молочные зубы** начинают проглядывать сквозь десны примерно на шестом месяце жизни малыша. В добавок к тому, что молочные зубы очень важны для приема пищи и речи, они так же подготавливают место для будущих постоянных зубов.

До 19-летнего возраста за здоровье ребенка несет ответственность его родитель или опекун. Уже в ожидании малыша родители должны осознать, что при правильном поведении в их силах обеспечить будущему ребенку здоровые зубы.

**Кариес** - самое распространенное в мире неинфекционное заболевание, которое возникает по причине нарушения баланса микрофлоры полости рта. При несоблюдении правил питания и гигиены меняется соотношение микробов во рту и в результате создаются условия для возникновения кариозных поражений зубов.

**Пациентам в возрасте до 19 лет Больничная касса оплачивает зубное лечение только у своих договорных партнеров. Со списком договорных партнеров можно ознакомиться здесь - [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee)**



**Eesti Haigekassa**



<http://kiku.hambaarst.ee/>



К сожалению, вместе с микробами, которые ребёнок получает от родителей через поцелуи, облизанную ложку или соску, малышу достаются и разрушающие зубы привычки питания и плохая гигиена полости рта. Поэтому очень важно, чтобы зубы родителей были здоровы, и них были достаточные знания о сохранении здоровья зубов.

**Необходимо помнить о том,** что между эмалью зубов и слюной постоянно происходит обмен минералами, что позволяет ликвидировать последствия кислотной атаки во рту. Самый удобный способ регулировать направление этого процесса - следить за режимом питания (сахарными часами). Кариеса можно избежать, соблюдая 3-4 часовые паузы между приёмами пищи, и утоляя жажду только водой. Подробнее познакомьтесь с сахарными часами и тем, как ими пользоваться, можно на интернет-страничке [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee), а также, посмотрев мультфильм «Juss meisterdab suhkrukella».

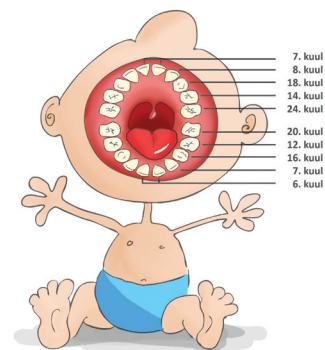


блюдая 3-4 часовые паузы между приёмами пищи, и утоляя жажду только водой. Подробнее познакомьтесь с сахарными часами и тем, как ими пользоваться, можно на интернет-страничке [kiku.hambaarst.ee](http://kiku.hambaarst.ee), а также, посмотрев мультфильм «Juss meisterdab suhkrukella».

## ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

**Еще до появления первого зуба нужно правильно очищать рот младенца.** Для очищения можно использовать обернутую вокруг своего пальца чистую влажную тряпочку или купленную в аптеке специальную щетку-напальчник.

**Роль молочных зубов** очень важна как при приеме пищи, так и для развития речи. Обычно на шестом месяце жизни прорезываются нижние резцы, следом за которыми сразу видны и вторые резцы.



Прорезывание зубов продолжается последующие 3 года, пока общее число молочных зубов во рту малыша не достигнет 20-ти.

Хотя поначалу кажется, что между зубами остаются слишком большие промежутки, нет оснований для беспокойства, так как зубы прорезываются в разное время. Эти просветы исчезают на третьем году жизни, когда все зубы прорезались, а затем возникают снова, когда челюсть ребенка вырастает.

### Прорезывание зубов

может быть болезненным, из-за чего ребенок может отказываться от груди или бутылочки. Десны могут набухнуть, покраснеть, может иметь место обильное слюнотечение. Иногда повышается температура. Ребенок может стать капризным, а родителей, возможно, ожидают несколько бессонных ночей. В домашних условиях можно проверить, прорезался ли зуб, проведя чистым пальцем по поверхности десны ребенка. Подушечка пальца почувствует острый край коронки зуба.

Беспокоиться пора, если к концу первого года жизни у ребенка не прорезалось ни одного зуба. В этом случае нужно обратиться к врачу. Также необходимо иметь в виду, что, например, у недоношенных детей, зубы обычно появляются на пару месяцев позже.

## СОВЕТЫ

- Во время прорезывания зубов для уменьшения зуда и боли можно массировать десны ребенка чистым пальцем.
- Поскольку при прорезывании зубов выделяется много слюны, вокруг рта ребенка может появиться красная сыпь. Во избежание этого промакивайте слюну чистой пелёнкой. Воспалительные процессы помогут снизить увлажняющий защитный крем или гигиеническая мазь для губ.
- Во время прорезывания зубов малышам помогают успокоиться прохладные напитки и твердая пища. Холод уменьшает воспаление десен. Также можно перед тем, как давать игрушки для чесания зубов ребенку, охладить их в холодильнике. Помимо этого для успокоения малыша можно дать ему погрызть уголок холодной влажной ткани. Поскольку кормление грудью может быть затруднено, то кормить можно из чашки с носиком.
- Внимательно следите за поведением ребенка и его температурой во время прорезывания зубов. Иногда за симптомами, схожими с симптомами прорезывания зубов, скрывается другое заболевание, требующее вмешательства врача (например, воспаление среднего уха).



**Если у ребенка высокая температура и очень сильная боль, обязательно обратитесь к врачу, потому что это необычное явление для прорезывания зубов.**

## ПЕРВАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА

- Недавно появившиеся зубы удобно чистить щеткой, закрепленной на кончике пальца. Следует учитывать, что ребенок может Вас не специально, но больно укусить.
- Полностью прорезавшиеся зубы можно начинать чистить зубной щеткой. Первая зубная щетка должна быть с мягкой щетиной и маленькой головкой. При покупке зубной щетки проверьте маркировку на упаковке, соответствует ли она возрасту ребенка. Подходящая щетка легко помещается во рту малыша и ей легко чистить. Электрическая щетка также является эффективным подспорьем для чистки зубов в маленьком рту.

## ТЕХНИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ

**Зубы необходимо чистить два раза в день: утром и обязательно вечером перед сном.**

**Зубной щеткой** делайте быстрые движения вперед-назад, захватывая разом 1-2 зуба и особенно тщательно очищайте шейку зуба у десны. Механическую очистку зубов можно проводить смоченной лишь в воде щеткой. Если десна во время чистки начинает кровоточить, то это признак воспаления десен, вызванного зубным налетом, а не слишком интенсивной чистки зубов. Следует особенно тщательно очистить зуб рядом с кровоточащей десной. Самое опасное время для возникновения повреждений кариеса - это как раз время прорезывания зубов, когда зуб еще частично прикрывает десна, мешая его самоочищению.



**Легче всего чистить зубы** в таком же положении, как на приеме у зубного врача. Для этого ребенка нужно положить на кровать или ковер, и самому расположиться на коленях за его головой. Тогда у родителя будут свободны для чистки обе руки. Пальцами второй руки можно в случае необходимости открыть ребенку рот или приподнять губу. Для лучшего обзора голова ребенка должна быть слегка откинута на затылок. Для отвлечения внимания ребенку можно дать в руки игрушки или его зубную щетку, которую можно грызть. Доказано, что электрические щётки очищают зубы эффективнее обычных.

До тех пор, пока ребенок не научился выплевывать пену от зубной пасты, нельзя использовать зубные пасты, содержащие фториды.

