

Наиболее частым хроническим стоматологическим заболеванием у детей раннего возраста является кариес зубов. За последние десятилетия несмотря на некоторое снижение распространенности кариеса у детей школьного возраста в развитых странах мира, многие исследователи отмечают увеличение частоты возникновения данной патологии в раннем детском возрасте. В России, к примеру, распространенность кариеса у детей 3-летнего возраста достигает 50-60%. В Республике Беларусь 25% детей 2-летнего возраста имеют пораженные кариесом зубы.

ЧТО ТАКОЕ КАРИЕС ЗУБОВ, КОГДА, КАК И ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ ОН РАЗВИВАЕТСЯ У ДЕТЕЙ

Кариес – это болезнь, вызываемая бактериями зубного налета, которые расщепляют углеводы, находящиеся во рту, до кислот, растворяющих твердые ткани зуба с последующим образованием полости.

Кариес может развиваться вскоре после прорезывания зубов уже на втором году жизни ребенка. Если он остается незамеченным или вовремя не оказывается адекватная лечебно-профилактическая помощь, временные молочные зубы быстро разрушаются.



Основными факторами риска раннего детского кариеса являются:

- раннее инфицирование ребенка кариесогенной микрофлорой;
- неудовлетворительная гигиена полости рта;
- нерациональное питание;
- снижение защитных факторов организма.

У детей раннего возраста (до полутора-двух лет) обычно кариес начинается на передних зубах верхней челюсти. Это, так называемый «бутылочный» или «рожковый» кариес. Он развивается по причине нарушения режима питания ребёнка: ночное сладкое питьё, кормление между основными приёмами пищи. Любое сладкое питьё – напитки, фруктовые соки, детские смеси и сахарная вода – могут разрушить зубы, так как на поверхности передних зубов скапливаются углеводы, которые и разрушают зубы. Если ребёнок засыпает с бутылкой во рту, её содержимое собирается и задерживается над верхними передними зубами. Природный сахар грудного и коровьего молока быстро превращается в кислоту и начинается разрушение зубов. Во время сна резко снижается процесс слюноотделения, следовательно, затрудняется естественное самоочищение полости рта. В этих условиях кариозный процесс поражает практически всю поверхность передних прорезавшихся зубов, эмаль которых незрелая, непрочная.

Инфицирование полости рта детей нередко происходит по вине взрослых. Микробы, способные вызывать кариес, чаще всего попадают в рот малыша от лиц, которые за ним ухаживают (мама, папа, бабушка, няня). Происходит это при пользовании одной ложкой, чашкой, облизывании соски-пустышки, пробе еды с ложки и т.д. Особенно опасна передача микроорганизмов в возрасте до 2,5 лет, когда идет прорезывание зубов. Предупредить инфицирование можно путем избегания «слиянных контактов». Взрослым необходимо санировать полость рта, регулярно и тщательно ухаживать за зубами, использовать средства гигиены с хлоргексидином или жевательную резинку с ксилитом в течение первых лет жизни ребенка.

КАК МОЖНО УМЕНЬШИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Для этого, прежде всего, необходимо:

- **Постоянное внимание взрослых к гигиеническому состоянию полости рта малыша.** Это позволит уменьшить действие кислотообразующей микрофлоры на эмаль зубов ребенка. Только чистый зуб останется здо-

ровым зубом! С появлением первого молочного зуба родители должны ежедневно чистить зубы ребенка – утром и вечером после приема пищи, с использованием зубной щетки и небольшого количества детской зубной пасты (с горошину, с ноготок на мизинце ребенка). В ходе гигиенической процедуры следует добиться полного удаления зубного налета. Иногда для этого приходится проводить процедуру чистки зубов в несколько приемов, поочередно очищая разные группы зубов.

Сначала чистку зубов можно проводить на пеленальном столе. Необходимо сделать «гнездышко» из подушек или махрового полотенца под головой ребенка для сохранения ее устойчивого положения, одной рукой чистить зубы, а второй придерживать ручки ребенка. Можно также чистить зубы на коленях взрослого, свободно двигать ножками справа и слева и не мог бы оттолкнуться от живота. Свободной рукой можно слегка придерживать обе ручки ребенка. При этом родители и ребенок могут великолепно общаться друг с другом. Независимо от того, в каком положении находится ребенок при чистке зубов (лежит, сидит, стоит), он все равно заглатывает пасту. Этого не следует бояться, просто нужно использовать небольшое количество и обязательно **детской** зубной пасты.

Очень скоро дети изъявляют желание чистить зубы самостоятельно, так как это увлекательно и интересно. Родители не должны препятствовать этому желанию, но в конце им следует помочь «до-чистить» зубы ребенка.

- **Нормализация характера и режима питания.** После прорезывания зубов очень важно **исключить беспорядочное ночное кормление ребенка.** Ночью ребенок в этом возрасте уже не должен просыпаться для приема пищи. Если малыш хочет пить, то в ночное время ему можно давать только **воду**. Лучше покупать бутилированную питьевую воду (негазированную и без добавок). Минеральная вода не подходит малышам из-за высокой концентрации минеральных солей. Весной можно порекомендовать готовить домашние настои шиповника или добавлять в питьевую воду четвертинку лимона. Не следует добавлять в напитки сахар, так как именно в этом возрасте формируются вкусовые пристрастия. Потом родителям очень сложно отучить ребенка от сладких напитков, особенно в ночное время. **С девятимесячного возраста нужно приучать ребенка к питью из чашки, а после года отменить использование детской бутылочки.**

Натуральные соки без добавок и подслащенные напитки следует давать в основные приёмы пищи не чаще 1 раза в день. Количество выпиваемой чистой воды можно не ограничивать, нужно предлагать воду в промежутках между приемами пищи. Часто это вызывает большие трудности у мам. Дети отказываются пить воду, потому что их не приучили к этому вовремя.

В качестве перекусов между основными кормлениями можно использовать овощи, фрукты, сыр. Следует избегать чипсов, кукурузных палочек, изюма, других сладких и липких продуктов.

- **Регулярное посещение стоматолога.** Эмаль зубов в первые годы после прорезывания содержит мало минералов, поэтому особенно подвержена кариесу. Риск заболевания возрастает при неблагоприятном течении беременности, искусственном вскармливании, частых болезнях ребенка. Первый визит к стоматологу лучше нанести сразу после прорезывания зубов. Врач выявит факторы риска, поможет с выбором зубной пасты, покажет, как правильно чистить зубы, назначит при необходимости минерализующие процедуры. В последующем следует посещать стоматологический кабинет раз в полгода. Не забудьте на прием зубную щетку, пасту, любимую игрушку малыша и подарок для него. **В случае обнаружения нежелательных изменений на зубах необходимо своевременно обращаться за стоматологической помощью.**



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

АНКЕТА по выявлению факторов риска кариеса зубов у детей раннего возраста

ФИО ребенка _____

Возраст _____ месяцев

Образование матери _____

1. Беременность протекала с патологией	Да	Нет
2. Ребенок родился раньше срока/недоношенным	Да	Нет
3. Ребенок чаще 3 раз в день в качестве перекусов получает сахаросодержащую пищу или напитки	Да	Нет
4. Ребенок продолжает пить из бутылочки (за исключением воды)	Да	Нет
5. Ребенок засыпает с бутылочкой или вскармливается «по требованию»	Да	Нет
6. Ребенок получает сладости несколько раз в неделю и чаще	Да	Нет
7. Ребенок не каждый день потребляет молоко и молочные продукты	Да	Нет
8. За последний год у матери появились новые кариозные поражения	Да	Нет
9. Мама пробует еду из ложки ребенка, дает ему пить из своей чашки	Да	Нет
10. Чистка зубов ребенка осуществляется нерегулярно/не проводится	Да	Нет
11. Зубы чистят без зубной пасты	Да	Нет

Если количество ответов «Да» не превышает 2, у Вашего ребенка невысокий риск кариеса. По мере увеличения числа ответов «Да» риск развития кариеса возрастает.

При наличии риска кариеса зубов необходимо дважды в год показывать Вашего ребенка стоматологу для проведения профилактических мероприятий и обучения гигиене полости рта.

Помните!
Будущее здоровье Вашего ребенка во многом зависит от Вас!

Автор:
Редактор:
Компьютерная верстка и оформление:
Ответственный за выпуск:

Шаковец Н.В. – доцент кафедры стоматологии
детского возраста БГМУ
Арский Ю.М.
Згирская И.А.
Тарашкевич И.И.

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома
Белорусский государственный медицинский университет
Городской Центр здоровья

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



Минск