

Одной из наиболее эффективных мер в профилактике кариеса у детей является привитие им с самого раннего возраста навыков по гигиеническому уходу за полостью рта и появлению зубов. Для этого в настоящее время имеется широкий выбор средств и предметов гигиены, позволяющих начинать гигиенический уход за полостью рта ребенка уже с 4-х месячного возраста.

КОГДА И КАК НАЧИНАТЬ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА У РЕБЕНКА

При первых признаках начала прорезывания зубов родителям можно начинать протирать десны и слизистую оболочку полости рта с помощью силиконовой щетки-напальчника или специальных салфеток и одноразовых напальчников. Протирание позволяет удалить с поверхности десен и зубов остатки любой жидкости. Параллельно происходит массаж десен малыша, который способствует уменьшению неприятных ощущений, связанных с прорезыванием зубов, и улучшению циркуляции крови. Салфетки и напальчники могут быть пропитаны 20-40% раствором ксилита, который стимулирует слюноотделение и подавляет рост микроорганизмов, участвующих в возникновении и развитии кариозного процесса. Такими салфетками можно пользоваться и после полного прорезывания зубов для удаления налета и остатков пищи, когда чистка зубной щеткой невозможна (в дороге, на прогулке, в гостях и т.п.). Протирание подготавливает ребенка к последующему переходу к использованию зубной щетки.

ОСОБЕННОСТИ ЧИСТКИ ПРОРЕЗЫВАЮЩИХСЯ ЗУБОВ

После прорезывания первых зубов (примерно на $\frac{1}{2}$ высоты коронки) следует переходить к чистке с помощью зубной щетки, так как силиконовый напальчник не может в полной мере очистить зубы от липкого налета.



С появлением первого молочного зуба родители должны обязательно перед сном чистить молочные зубки ребенка детской зубной щеткой с небольшим количеством детской зубной пасты.

Для проведения процедуры чистки зубов необходим хороший обзор и доступ к зубам ребенка. Также важна хорошая фиксация ребенка с целью предотвращения травмы. Очищение первых зубов и массаж десен можно производить, расположив малыша на пеленальном столике или коленях. В первом случае необходимо сделать «гнездышко» из подушек или полотенца вокруг го-

ловы ребенка для сохранения ее устойчивого положения, а свободной рукой придерживать руки ребенка (рис.1). Во втором случае ребенка укладывают спиной на колени, его ножки располагаются по бокам взрослого, что не позволяет ему отталкиваться. Свободной рукой взрослый имеет возможность придерживать ручки малыша, при этом родители и ребенок видят лица друг друга, что позволяет им свободно общаться. Можно дать в руки ребенку для отвлечения вторую зубную щетку или любимую игрушку (рис.2).

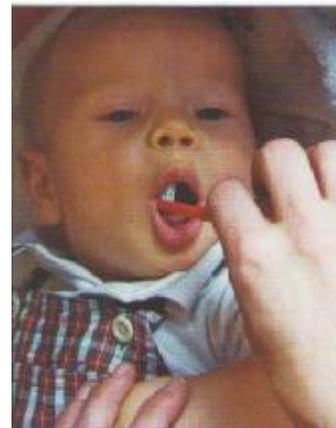


Рис. 1



Рис.2

Когда ребенок становится старше, следует чистить ему зубы сразу после приема пищи. Делать это можно из различных положений: когда ребенок сидит в детском стульчике; можно в ванной комнате, там удобно чистить зубы ребенка, находясь у него сзади за спиной, приподнимая свободной рукой верхнюю губу и фиксируя голову. Также может использоваться положение, когда взрослый сидит на стуле, ребенок располагается у него между ног, запрокинув голову на бедро родителя. В этом положении ребенок хорошо зафиксирован, а взрослый имеет хороший обзор. Одной рукой он обнимает ребенка и удерживает его руки, а второй чистит зубы. Особое внимание родителей следует обращать на тщательное удаление зубного налета из придесневой области.

Если чистка зубов начинается в раннем возрасте, то, как правило, ребенок воспринимает ее как часть игры – спокойно, охотно и с интересом. Но бывают периоды, когда дети отказываются чистить зубы. В таких случаях помогут любые отвлечения: можно рассказать историю, спеть песню, представить щетку любимым героем мультфильма. Если ребенок наотрез отказывается чистить зубы, то можно перенести чистку на тот период, когда, например, будет идти мультфильм или интересная телепередача и т.п.

В силу того, что дети раннего и дошкольного возраста не имеют еще твердых навыков, родителям следует помогать им чистить зубы до 6 летнего возраста. Конечно, это не значит, что детей нужно лишать возможности самостоятельно чистить зубы, но взрослые должны обязательно присутствовать при этом, контролировать количество наносимой на щетку пасты (не более горошины) и дочищать зубы после чистки ребенка. Желательно при этом комментировать те движения, которыми очищают зубы, и ребенок запоминает их последовательность. Целесообразно использовать упрощенный метод чистки, когда сначала очищают жевательную поверхность зубов, затем переднюю, и в последнюю очередь – внутреннюю.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ЧИСТКЕ ЗУБОВ

Вначале ребенок открывает рот, щетинки щетки ставят на жевательную поверхность задних зубов и совершают короткие поступательные горизонтальные движения. Щетку продвигают справа налево по зубам верхней челюсти, а затем слева направо по зубам нижней челюсти. Можно сопроводить эти движения игровыми ассоциациями: «А вот у тебя по зубам едет паровозик: чух-чух-чух...» Затем ребенок смыкает зубы, и взрослый очищает переднюю поверхность зубов круговыми движениями с одновременным захватом верхних и нижних зубов и постепенным продвижением справа налево. Очищение внутренней поверхности проводится подметающими вертикальными движениями от края десны к жевательной поверхности (режущему краю) на верхней челюсти справа налево и на нижней челюсти слева направо.

Родители должны знать, что ребенок не сможет овладеть одновременно всеми типами движений, поэтому нужно научить его сначала какому-то одному и постепенно добавлять остальные.

Качественно же очищать свои зубы со всех сторон, ребенок сможет только тогда, когда научится в школе быстро писать. Но и в этом возрасте необходимо контролировать время от времени чистоту его зубов.

Помните! Только чистый зуб может быть здоровым и защищен от кариеса!

УЧИТЬ РЕБЕНКА с раннего детства правильно чистить зубы



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.

Минск