

СТРАНИЧКА ЗДОРОВЬЯ № 3

Один из элементов здоровья – это крепкие, здоровые зубы.

КОНСУЛЬТАЦИЯ «ЧТОБ УЛЫБКА СИЯЛА» Юлия Трутнева

Мама - первый стоматолог

Объяснить ребенку, почему и как надо чистить зубы, совсем непросто. Ведь даже многие взрослые относятся к этой части ежедневного туалета весьма легкомысленно: есть в ванной комнате у зеркала стаканчик, стоит в нем зубная щетка, дважды в день, если, конечно, успею и не забуду, я машинально повожу ею по зубам; если она совсем разлохматится, - вздохну и куплю новую, никому другому не дам - вещь все-таки интимная. Ну, еще иногда пожую жвачку без сахара -освежу дыхание. Вроде бы все. А ведь на самом деле это далеко не все. Уход за полостью рта – процесс сложный и постоянный.

Когда ребенок рождается, у него в деснах уже есть зубы. В возрасте 6 -7 месяцев первые молочные зубки начинают прорезываться. Именно с этого времени забота о них становится неотъемлемой частью жизни маленького человека. Пока это делает за него мама - стерильный бинтик на ее мизинце или на специальной пластиковой палочке снимает налет, уже появившийся на зубках малыша. В возрасте 2-3 лет ребенок начинает учиться чистить зубы. Конечно, только в присутствии родителей и с их помощью. Стоматологи рекомендуют пользоваться специальной детской щеткой, достаточно маленькой, чтобы можно было добраться до каждого зуба. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости и с закругленными концами. На влажную зубную щетку выдавливают небольшое количество пасты - с горошинку. Помогите вашему малышу научиться правильно чистить зубы. Приложите щетку к основанию зуба и продольными движениями старайтесь снять налет от края десны и между зубами. Покажите, что движения должны быть мелкими, а нажим легким. Не давайте ребенку грызть щетку, - к сожалению, многим это занятие нравится гораздо больше, чем чистка.

Привычка - вторая натура

Так только ваш ребенок научится правильно чистить зубы, постарайтесь сделать так, чтобы это вошло у него в привычку. Для этого недостаточно сказать: так надо! Ваш малыш как раз входит в возраст «почемучки» - он любопытен, он ищет объяснений всего происходящего на свете. Поэтому наберитесь терпения и расскажите ему то, что вы знаете о зубах: как они растут, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать, и почему это бывает. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки. Затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом самом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание -

кариес. Для большей наглядности, чтобы показать юному Фоме неверующему, как именно разрушаются зубы, за которыми не ухаживают, можно решиться на эксперимент: положить по кусочку разных продуктов - яблоко, хлеб, картофель - в прозрачный полиэтиленовый пакет и плотно его закрыть. Несколько дней ребенок будет своими глазами видеть, что процесс порчи отвратителен, а потом придет пора пакет выкинуть, конечно, не открывая.

Какие еще вопросы обычно интересуют детей?

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Правильный ответ: зубы надо чистить два раза в день. Желательно после приема пищи. Пусть помимо зубной пасты в распоряжении ваших детей будут жвачка (только не советуем увлекаться ею тем, у кого в молочных зубах стоят пломбы - они вылетят), и специальная зубная нить, которую можно купить в аптеке, чтобы чистить промежутки между зубами, и жидкость для полоскания рта после чистки зубов - обязательно убедитесь, что на ней есть пометка «детская».

Очень часто слышишь и такой вопрос, задают его и дети, и родители: **какая зубная паста лучше? Импортная или отечественная?** Главное требование, предъявляемое к зубной пасте, - необходимое содержание в ней фтора. Фтористое соединение укрепит эмаль зуба и будет способствовать постепенному восстановлению известкового слоя. Так что, как ни жаль, но пока, по результатам исследований, импортные пасты выгодно отличаются по качеству. С точки зрения профилактики они на порядок выше отечественных.

Чему еще необходимо научиться? Всего лишь двум вещам:

- 1. Разумно питаться**
- 2. Не бояться зубного врача.**

Количество, качество, разнообразие продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на здоровье зубов, а самым страшным, но на вид таким безобидным врагом наших зубов является сахар. С одной стороны, сахар - это самый дешевый углевод, доступный всем. Он необходим организму, но при неправильном его потреблении сахар становится основной причиной кариеса.

Так что же делать? Не исключать, конечно, сахар из нашего рациона вообще. Это и тяжело, и неправильно. Просто запомните сами и постарайтесь объяснить своим маленьким сладенкам; самый большой вред зубам наносит беспорядочное употребление пирожных, печенья, сладких напитков, конфет. Старайтесь не давать сладкого вашему ребенку между основными приемами пищи. Лучше пусть он съест пирожное после обеда или выпьет колу (одна ее банка равна семи чайным ложкам сахара), а потом сразу же пожует жвачку или прополощет рот... Знайте, что пакетик конфет, съедаемых в течение дня, наносит зубам больше вреда, чем все конфеты, съеденные за один прием. Запомните, какие продукты являются вредными для зубов, а какие - нет, и старайтесь, чтобы в рацион ребенка они входили хотя бы в равных пропорциях. Итак, особенно портят наши зубы: липкие конфеты (ириски), изделия из муки мелкого помола

(печенье, пирожное, торты, пирожки), консервированные продукты (компоты, сиропы), а также сладкие шипучие напитки и нектары. А еще, как ни обидно, в этот список входят и наши любимые бананы. Однако не менее длинен и перечень полезных, безопасных для зубов продуктов: сырые фрукты и овощи, орехи и семена, любая рыба, маложирные сыры, натуральные соки и йогурты, частично обезжиренное молоко, чай.

Зачем идти к врачу?

Итак, если вы учли все наши рекомендации, если у вашего ребенка красивые белые зубки, если на зубную боль он не жалуется, вы вздыхаете с облегчением и, оберегая себя и малыша от лишних переживаний, решаете к стоматологу не идти. Однако неплохо запомнить: все ранние стадии заболеваний полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить их может только стоматолог. Поэтому и посещать зубной кабинет для профилактического осмотра надо регулярно - не реже двух раз в год. Именно от вас зависит, будет ли дверь этого кабинета внушать вашему ребенку панический ужас или нет.

Не надо вести его туда обманом - будто собрались в магазин или к бабушке: ребенок не простит этого и станет недоверчивым, Не пытайтесь применять шантаж: дашь доктору поставить тебе пломбу, тогда получишь десять рублей. Не взывайте к силе воли: ты же мужественный мальчик, потерпи, я еще не такое терпела, пока тебя рожала. Во всех этих случаях доктор со всеми его пыточными инструментами предстанет неким чудовищем, в лапы которого добровольно, или обманом, или за плату должен попасть беззащитный малыш. Лучше попробуйте рассказать ему, как отважный зубной врач день и ночь готов сражаться за его зубки, как помогают ему в этом все его знания, как почетно быть хорошим зубным врачом. Кстати, о хороших врачах: человек в белом халате, которому вы доверяете своего малыша, должен быть не только отличным специалистом. Ни на минуту он не имеет права забыть, что перед ним сидит маленький напуганный человечек, что страх мучает его гораздо больше, чем зубная боль. Умение вовремя дать крохотному пациенту' поиграть в зеркальце или щипчики, разрешить закрыть рот на пять минут и передохнуть - вот что необходимо. А если у зубоврачебного кресла стоит не человек, а бездушная машина, не лучше ли заглянуть в соседний кабинет?

И помните: все ваши усилия не окажутся напрасными. Ведь очень скоро ваши дети подрастут, начнут все настойчивей и придирчивей смотреться в зеркало, и хорошо, если собственная улыбка не заставит их броситься к дорогостоящим специалистам и предъявить к вам справедливые претензии: где же вы были? Почему не помогли, не запретили? В общем, берегите зубы смолоду.

ГИГИЕНА РТА И УХОД ЗА ЗУБАМИ

- Полощите рот кипячёной водой после еды
- Чистите зубы 2 раза в день;
- Зубную щётку после употребления надо тщательно прополаскать;
- Никогда не чистите зубы чужой щёткой;

- Вовремя лечите больные зубы;
- Храните щётку в соляном растворе;
- Чистите зубы не только справа – налево, но и сверху – вниз с наружной и внутренней стороны;
- Не берите в рот грязные предметы;
- Не грызите зубами орехи и т.п.;
- Не берите жвачку, леденцы у других изо рта.
- Не ешьте много сладостей.
- Всегда полноценно питайся: ешь много зелёных овощей, свежих фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца и, конечно, пей побольше молока.