

Консультация для родителей **ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА**

Возрастная группа от 3 до 8 лет характеризуется молочным прикусом, а также началом сменного прикуса — появлением первых постоянных зубов. Ребёнок в этом возрасте учится чистить зубы и может пользоваться электрической щёткой самостоятельно.

Сегодня разберём, какие средства по уходу за полостью рта нужно иметь дома для детей этой возрастной группы. Вы узнаете, как помочь ребёнку с привычкой чистить зубы ежедневно, чем пользоваться для формирования здоровых постоянных зубов и как снизить риск развития кариеса, не отказываясь от сладостей.

Почему важно ухаживать за молочными зубами

Есть распространённое заблуждение, что уход за молочными зубами не обязателен. Ведь эти зубы не навсегда, и им на смену скоро вырастут новые «настоящие». Но на самом деле начинать заботиться о здоровье постоянных зубов следует задолго до момента их появления.

От состояния молочных напрямую зависит здоровье будущих коренных зубов, ведь их зачатки не появляются из ниоткуда — они уже расположены под молочными.

Временные зубы влияют на формирование правильного прикуса постоянных.

Например, если молочный зуб воспалится, он может опоздать с выпадением и испортить рост постоянного зуба, а если вырвать его раньше времени, постоянный зуб может вырасти криво.

Кроме того, ранняя привычка ухаживать за зубами, когда они ещё молочные, обеспечит ребёнку здоровье на долгие годы.

Какую зубную пасту выбрать для ребёнка

Выбор паст для детей 3–8 лет немного шире, чем для малышей — ребёнок уже научился выплёвывать пасту, поэтому она может содержать фтор.

Выбирая пасту с фтором, смотрите на безопасное значение концентрации этого компонента — это 500-900 ppm для детей от 3 до 8 лет.

Помимо пасты можно использовать гели, укрепляющие эмаль. Например, они помогают избавиться от повышенной чувствительности и предотвратить развитие кариеса. В нём нет сахара, а основными компонентами геля являются кальций и фосфаты, необходимые для здоровья зубов. Реминерализующий гель можно наносить после чистки зубов прямо на зубы или в специальных капках.

Чего не должно быть в детской пасте

То, что ребёнок уже научился не проглатывать зубную пасту, не значит, что он не будет этого делать, если паста особенно вкусная. Для таких случаев производители исключили из состава вредные вещества и нашли им заменители. В детской зубной пасте не должно содержаться SLS и парабенов. Если паста пенится, значит в её составе присутствует SLS, и от неё лучше отказаться. Кроме того, для правильного ухода важно, чтобы в детской пасте было минимальное количество абразивных веществ. Мягкие абразивы необходимы для отмачивания эффективного очищения зубов от налёта во взрослом возрасте, но в составе детской пасты их должно быть немного. На упаковке степень абразивности аббревиатурой RDA и для детей составляет от 0 до 50.



Какие вещества полезны в детских пастах

Обратите внимание на состав, когда будете выбирать новую зубную пасту ребёнку. Вы уже знаете, чего не должно быть в составе. К полезным же веществам относятся фтор и гидроксиапатит (или наногидроксиапатит).

Фтор — важное вещество для зубов, поэтому зубная паста должна содержать небольшое количество фторидов, которое обычно указывается на упаковке. Для детей в возрасте до 4 лет — 200 ppm, с 4 до 8 лет — 500 ppm.

Гидроксиапатит — современная альтернатива фтору. Синтетический гидроксиапатит идентичен натуральному, из которого состоит эмаль. Он легко встраивается в её кристаллическую решетку и укрепляет её,

запечатывая микротрещины и снижая чувствительность. Кроме того, гидроксиапатит устраняет кариес на стадии белого пятна.

Вкусовые добавки. Это не самый важный и полезный компонент — его выбор зависит от предпочтений самого ребёнка. Но важно знать, что ароматизаторы в детской зубной пасте не обязательно должны быть натурального происхождения. Сейчас разработаны специальные синтетические аналоги, которые полностью безопасны при проглатывании.

Как подобрать зубную щётку для ребёнка

В этой возрастной группе можно использовать щётки как мануальные, так и электрические. Замену щёток и насадок следует проводить каждые 2–3 месяца, а также сразу после острого инфекционного заболевания.

Выбирая подходящую щётку, обращайте внимание на следующие критерии.

- Возраст ребёнка.

С этим просто — обращайте внимание на маркировку возраста при выборе. У щёток, рекомендованных с 3 до 5 лет, длина ручки не превышает 15 см и длина головки — 2 см. С 5 до 8 лет ручка — до 17 см, головка — 2–2,5 см.

- Жёсткость щетины.

Детям подходит мягкая или ультрамягкая щетина.

- Ручка

должна быть с антискользящими силиконовыми или резиновыми вставками. Поскольку мелкая моторика ещё только развивается, щётка должна быть такой, чтобы ребёнок мог уверенно держать её в руках.

- Дизайн

Щётка в ярком дизайне или с любимым персонажем поможет заинтересовать ребёнка чисткой зубов.



Как выбрать электрическую щётку для ребёнка

С 3 лет можно начинать пользоваться электрической щёткой. Плюс в том, что в детских линейках можно найти большие возможности для интерактива.

Некоторые бренды выпускают электрические щётки с функцией управления временем чистки через приложение. Мобильное приложение синхронизируется с щёткой и анимированными подсказками учит малыша, как правильно чистить зубы. Это помогает поддерживать интерес к процессу. Детям в возрасте от 3 до 6–7 лет подойдет электрическая щётка с самой мягкой щетиной. Её можно чередовать с обычной щёткой. Но помните: использование электрощётки ребёнком дошкольного возраста нужно контролировать.

Как снизить риск развития кариеса и не отказываться от сладкого

Если ваш ребёнок сладкоежка или вы просто не готовы ограничивать его, предложите ему альтернативу — леденцы и конфеты с ксилитом.

Ксилит или ксилитол содержится в волокнах фруктов, овощей, берёзовой коре и даже грибах и не является питательной средой для бактерий. При добавлении ксилита вместо сахара он приостанавливает рост и развитие кариеса, поскольку не усваивается кариесогенными бактериями, и те погибают.

Продукты с содержанием ксилита можно употреблять в любом возрасте. Детям достаточно 2–3 подушечек жевательной резинки со 100% ксилитом в день, чтобы значительно снизить риск образования налёта и кариеса.

Кроме того, жвачки с ксилитом будут полезны для детей, у которых нет привычки активно пережёвывать овощи или мясо. Жвачки пригодятся в качестве дополнительного тренажёра

Как приучить ребёнка чистить зубы

Детям в возрасте 3–8 лет очень важна мотивация при чистке зубов. Стоматологи рекомендуют для этого использовать разные подсказки: например, таймер или календарь.

Но прежде чем разобрать конкретные средства, расскажем для начала о принципах, которые помогут ребёнку с правильной чисткой и сформируют у него ответственное отношение к здоровью зубов.

Соблюдайте режим чистки. Лучше всего приучить ребёнка к чистке зубов в одно и то же время утром и вечером.

Дети учатся на личном примере. Это работает лучше любых уговоров. В самом начале возьмите ребёнка с собой ванну и дайте ему щётку — пусть он попробует просто повторять за вами. Со временем игра станет привычкой, и он сам будет напоминать вам о чистке зубов.

Предоставьте ребёнку выбор. Позвольте ему самостоятельно подобрать себе зубную пасту и щётку, а лучше несколько под настроение. Разнообразие каждый день не даст ему заскучать.

Не заставляйте, а мотивируйте. Заинтересуйте малыша через игры, таймер или специальный календарь. При грамотной мотивации ребёнок не заметит, как начнёт выполнять все ваши рекомендации с удовольствием.



Что касается конкретных средств для мотивации, выделим три основных:

- Таймер.

Договоритесь с ребёнком заранее, что чистка зубов будет занимать ровно столько времени, сколько пересыпается песок (врачи рекомендуют, как минимум, 2 минуты). В итоге малыш перестанет торопиться и начнёт наблюдать за песчинками. Таймер может быть как в форме песочных часов, так и встроенный в электрическую щётку.

- Календарь чистки зубов.

Повесьте его в ванной на видном месте, так, чтобы ребёнок легко мог сам до него дотянуться. Календарь чистки зубов может быть любого вида и дизайна. Например, он может представлять из себя 30 или 31 окошко с изображением солнца и луны. Каждый раз, почистив зубы, ребёнок будет закрашивать или клеить наклейкой солнышко (утром) и луну (вечером).

- Средства для выявления зубного налёта.

Они позволяют быстро и просто контролировать эффективность чистки зубов у детей, мотивируя их к тщательному уходу. Средства окрашивают зубной налёт в синий цвет, после чего его можно легко удалить с помощью зубной щётки.

И не забывайте отмечать успехи вашего малыша. Похвала всегда мотивирует к новым достижениям. Например, вручайте ребёнку в конце недели фигурки или наклейки, которые ему нравятся. Главное — договоритесь с ним об этом заранее.