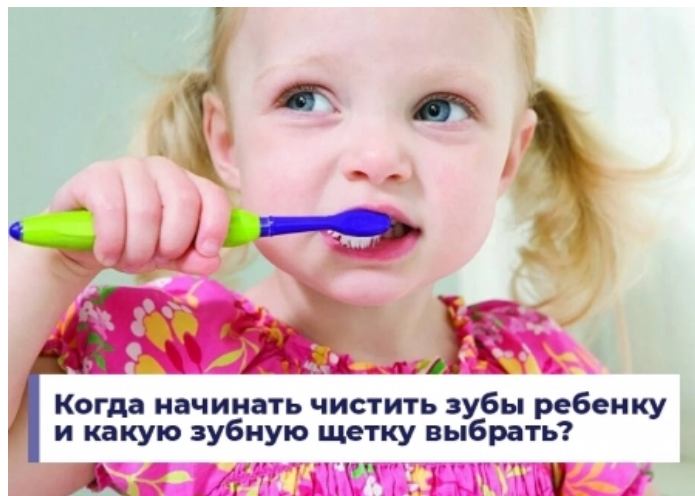




На эти и другие вопросы ответила главный внештатный детский специалист стоматолог комитета здравоохранения Волгоградской области, главный врач ГАУЗ «Детская клиническая стоматологическая поликлиника № 2», врач-стоматолог-детский высшей квалификационной категории Анна ОСЫКО.

- Как правильно чистить зубы?

- В гигиене полости рта важна регулярность. Желательно чистить зубы после каждого приема пищи, обязательным же является проведение гигиенических мероприятий полости рта 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном.

Время, в течении которого рекомендуется проводить чистку зубов, составляет 2-3 минуты. Количество зубной пасты, наносимое на зубную щетку, должно быть размером не больше горошины, детям до трех лет достаточно выдавить из тюбика всего лишь мазок пасты размером в несколько миллиметров.

Необходимо осуществлять выметающие движения зубной щеткой по направлению от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов, при этом важно уделять внимание каждому зубу. После этого необходимо очистить режущую и жевательную поверхности зубов, а завершить чистку массажными движениями десен.

- Когда нужно начинать чистить зубы ребенку и какую зубную щетку выбрать?

- Начинать чистить зубы малышу нужно с того момента, когда они начнут прорезываться. На первых порах лучше выполнять манипуляции без пасты, осторожно обрабатывая не только первый зуб, но и саму десну. Можно воспользоваться специальной мягкой детской щеткой или силиконовой накладкой, надевающейся на палец родителя. После года можно использовать щетку с силиконовыми ворсинками и специальным ограничителем, постепенно переходя на классические модели.

С трех лет применяется обычная щетка с мягкими ворсинками. Мягкая щетина (экстра-софт) нужна потому, что детям легче повредить ткани во рту, у них чаще случаются неаккуратные движения при чистке зубов. А в тех случаях, когда зубы детям чистят родители, которым сложнее оценить интенсивность нажима на десну, — с мягкой щетиной меньше шанс поранить ребенка. Щетину экстра-софт нужно использовать до 6—10 лет.

При этом лучше выбирать щетки с искусственной щетиной, а не с натуральной. У натуральной щетины нет преимуществ перед искусственной, а бактерии в ней размножаются быстрее. Важно, чтобы щетина покрывала только две зубных коронки, иначе гигиеническая процедура будет недостаточно эффективной.

Менять зубную щетку малыша нужно каждые 2-3 месяца.

С двухлетнего возраста нужно приучать ребенка чистить зубы самостоятельно. Однако до тех пор, пока малыш не научится правильно чистить зубы (обычно это происходит в возрасте 7–9 лет), родителю необходимо находиться рядом с ребенком.

- Как выбрать зубную пасту?

- На каждой пасте указывается, с какого возраста она разрешена к применению – нужно чистить зубы ребенку только тем средством, которое ему не противопоказано и подходит для комплексного ухода за детскими зубами.

Существует ряд производителей, в линейке товаров которых присутствуют хорошие зубные пасты без фтора, подходящие для детей младше одного года. Они абсолютно безвредны, и их можно проглатывать.

В идеале зубная паста должна подбираться стоматологом индивидуально в зависимости от состояния полости рта, возраста ребенка, качества воды и др.

- В чем отличия ухода за молочными и постоянными зубами?

- Разница в уходе за молочными и постоянными зубами помимо размера и жесткости зубной щетки и состава зубной пасты, заключается в том, что взрослым кроме зубной щетки и пасты необходимо использовать дополнительные средства и предметы гигиены: зубную нить, ирригатор, скребок для языка и ополаскиватель для полости рта.

- Как научить ребенка не бояться стоматологов?

- Во-первых, подавать положительный пример, рассказывать о своем успешном лечении у стоматолога без каких-либо отрицательных эмоций. Во-вторых, необходимо рассказать ребенку, что ему будут делать на приеме у врача доступным для него языком, избегая таких слов, как «укол», «сверлить», «страх». У детских стоматологов на этот случай есть свои слова-заменители, например: «заморозка», «пылесос». В-третьих, необходимо проходить осмотры у стоматолога не реже 2 раз в год. Так посещения дантиста станут привычными для ребенка, а благодаря профилактическим процедурам снизят риск развития заболеваний зубов и необходимости их лечения.

[www. volgazdrav.ru](http://www.volgazdrav.ru)