

Уход за зубами детей

Почему важен уход за зубами в детском возрасте?

Кариес — это наиболее распространенное хроническое заболевание у детей в США. Кариозная полость образуется, когда налет (мягкий липкий слой бактерий) скапливается на зубах и повреждает поверхность зуба. Кариес может вызывать боль, трудности с приемом пищи и проблемы с речью. Регулярная чистка зубов, использование зубной нити и посещение стоматолога помогают предотвратить кариес.

Когда ребенок должен посещать стоматолога?



- Дети должны пройти первый стоматологический осмотр **к году**, потому что кариес у малышей может возникнуть сразу после прорезывания первых зубов.
- После первого визита дети должны посещать стоматолога каждые 6 месяцев (**два раза в год**).
- Стоматолог может:
 - показать родителям/опекунам, как чистить зубы ребенку
 - объяснить, как справиться с такими привычками, как сосание большого пальца или пустышки
 - удалить зубной налет, нанести фтор (защитное покрытие, наносимое на зубы) или применить герметик для профилактики кариеса.

Сколько зубной пасты следует использовать?

Возраст	Сколько зубной пасты	Как чистить
До того, как у ребенка прорежутся зубы	Нисколько	Протирайте десны чистой влажной тканью.
После появления первых зубов до 3 лет	 Чуть-чуть зубной пасты с фтором — с рисовое зерно	Чистите зубы ребенку два раза в день детской зубной щеткой с мягкой щетиной. Следите за тем, как дети чистят зубы, чтобы убедиться, что они используют правильное количество зубной пасты.
3-5 лет	 Небольшое количество зубной пасты с фтором — с горошину	Зубы нужно чистить два раза в день детской зубной щеткой с мягкой щетиной. Если у детей есть зубы, которые соприкасаются, чистите между ними зубной нитью раз в день . Следите за тем, как дети чистят зубы, и напоминайте им, что зубную пасту нельзя глотать.

Примечание для учреждений по уходу за детьми и раннему обучению: Согласно Административному кодексу штата Вашингтон (WAC) 110-300-0180, программы по уходу за детьми должны предлагать детям соответствующие их развитию занятия, связанные с чисткой зубов, как минимум раз в день.

Чистите зубы ДВА раза в день, чтобы удалить налет на поверхности зубов.
Выполняйте следующие шаги:

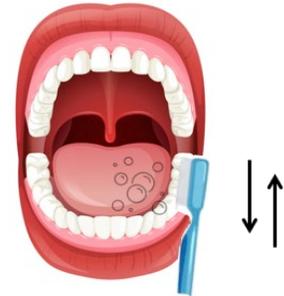
1. Начните с внутренней стороны зубов.

- Делайте небольшие круговые движения.
- **Переходите от одного зуба к другому, двигаясь слева направо.**
- Не забывайте чистить десны, чтобы удалить зубной налет в местах соприкосновения десны и зубов.



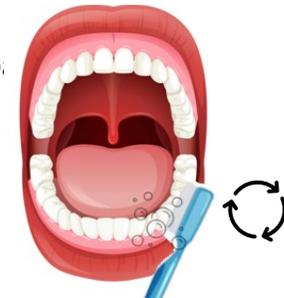
2. Затем почистите жевательные поверхности задних зубов (моляров).

- Делайте движения вперед-назад.



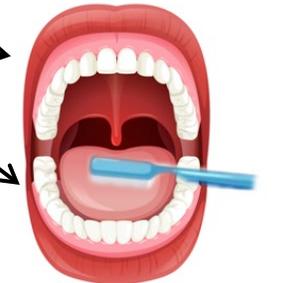
3. Почистите зубы с внешней стороны.

- Делайте небольшие круговые движения.
- Переходите от одного зуба к другому, двигаясь слева направо.
- Не забывайте чистить десны, чтобы удалить зубной налет соприкосновения десны и зубов.



4. Повторите шаги с 1 по 3 для ВЕРХНИХ и НИЖНИХ зубов.

5. Почистите ЯЗЫК, чтобы удалить микробы и бактерии.



Не забывайте **чистить нитью между зубами раз в день!**

- Можно использовать обычную зубную нить или держатели с нитью.
- Зубная нить удаляет налет в узких пространствах **между зубами**, которые нельзя прочистить зубной щеткой.

