

Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения города Москвы
«Детская стоматологическая поликлиника № 45
Департамента здравоохранения города Москвы»



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №45
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Гигиена полости рта



Молочные зубы являются первыми зубами, которые появляются у ребенка. Они начинают прорезываться в возрасте 6-8 месяцев и полностью формируются к 2-3 годам. Всего их 20.

Несмотря на то, что молочные зубы являются временными, они играют важную роль в развитии ребенка и оказывают влияние на здоровье зубов в дальнейшем. Однако, молочные зубы у детей также являются уязвимыми к различным проблемам, таким как кариес и другие заболевания полости рта. Это связано с тем, что дети еще не умеют правильно ухаживать за своей полостью рта, а также часто употребляют сладкие напитки и продукты.



Дети могут не уметь правильно чистить зубы, поэтому на их поверхности могут скапливаться остатки пищи, что способствует развитию кариеса.

Кариес на молочных зубах может вызывать болевые ощущения, что может быть очень неприятно и беспокоить ребенка.

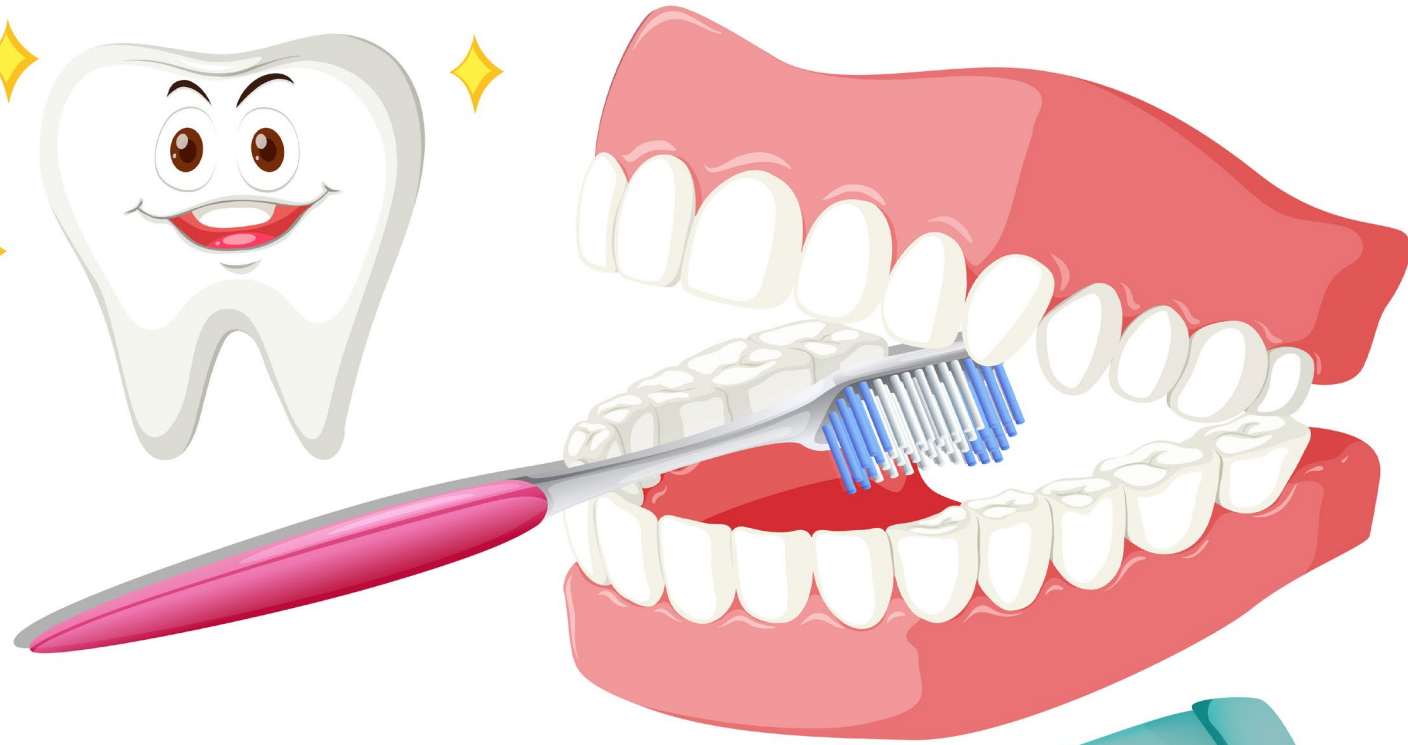
Поврежденные молочные зубы могут существенно затруднять жевание и речь ребенка.

Молочные зубы являются важными «укладчиками» места для постоянных зубов. Болезненно удаленные или рано потерянные молочные зубы могут привести к плохому развитию постоянных зубов.



Индивидуальные средства гигиены полости рта

- ▶ Зубная щетка;
- ▶ Зубная паста;
- ▶ Флосс (зубная нить);
- ▶ Пенки для полости рта;
- ▶ Монопучковые щетки;
- ▶ Ополаскиватели;
- ▶ Ирригатор.



Рекомендовано переходить на чистку с помощью зубной щётки с момента прорезывания первого зуба. Первая зубная щётка должна иметь компактную головку и синтетическую щетину. Головка щётки должна быть маленькой и покрывать два зуба, не больше. Щёткой с большой головкой будет очень сложно тщательно удалить налёт из-за её неповоротливости. Щетина должна быть мягкой, густой и короткой. Ручка щётки должна быть удобной и для ребёнка, и для родителей.



Правила чистки зубов

► Чистить зубы необходимо 2 раза в день. Утром рекомендовано после завтрака и на ночь перед сном. Гигиена должна занимать не менее 2-3 минут. Контролировать время можно с помощью электронного таймера или детских песочных часов.

► Держите щётку под углом в 45° к поверхности зуба. Выметающими движениями очистите все зубы.

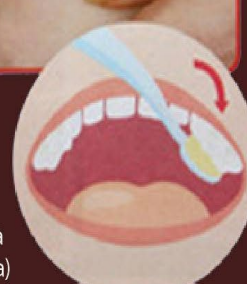
► Жевательные поверхности зубов можно очистить возвратно-поступающими движениями.



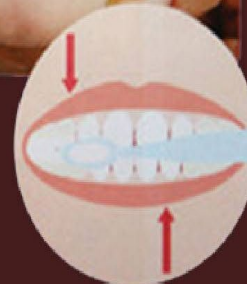
Чистим нижнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим верхнюю жевательную поверхность (10 движений на каждые два зуба)



Чистим передние зубы сверху-вниз снизу-вверх



Чистим передние зубы круговыми движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим внутри рта выметающими движениями



Чистим выметающими движениями со стороны нёба



Чистим выметающими движениями со стороны языка



Зубные пасты

Важно выбрать продукт, специально разработанный для детей. Ребенку не подойдут взрослые пасты или пасты “для всей семьи” - для каждого возраста разработан свой состав и нормы компонентов.

Внимание, при покупке пасты обязательно смотрите на ее состав. В нем должны присутствовать:

- ▶ Фториды известны своими защитными свойствами против кариеса. Фтор действует местно, усиливая реминерализацию эмали, снижая восприимчивость зубов к развитию кариеса. Один из его основных источников - фторидсодержащая паста.
- ▶ Кальций - укрепляет эмаль, способствует ее реминерализации.
- ▶ Сорбитол и ксилит - эти всем известные подсластители делают пасту вкусной и восстанавливают кислотно-щелочной баланс во рту.



Зубная нить

- Зубная нить необходима, она отлично очищает полость рта там, где обычной зубной щетке просто не добраться.



1
Намотайте
примерно 50 см
зубной нити на оба
средних пальца



2
Бережно двигайте
зубной нитью
вверх-вниз между
зубами



3
Очистите межзубный
промежуток, а также
участки у шеек зубов
используя чистую
поверхность нити для
каждой пары зубов



Пенки для полости рта и ополаскиватели

- ▶ Пенка идеально подходит для использования вне дома (в поездках, школе), когда нет возможности воспользоваться зубной щеткой и пастой. Несколько раз нажмите на дозатор и в течение 20 секунд подержите пену во рту. НЕ глотайте. Сплюньте, не споласкивая водой. Рекомендовано в качестве дополнительного гигиенического средства при повседневном уходе за полостью рта и каждый раз после приема пищи.
- ▶ Ополаскиватель можно использовать после каждой чистки зубов.



Ирригатор

- ▶ Принцип работы устройства заключается в том, что вода под высоким давлением подаются из специальной насадки и тщательно удаляют загрязнения в тех местах, куда сложно добраться с помощью щетки или зубной нити.
- ▶ Лучший возраст для такого способа очистки — примерно 6-7 лет, когда происходит смена молочных зубов постоянными.



Монопучковая щетка

- ▶ Монопучковая зубная щетка — та же щётка, но с маленькой головкой округлой формы. Из названия ясно, что её главная особенность — один компактный пучок вместо целого ряда щетинок.

Правила использования:

Смочить щетину, чтобы она стала немного мягче. Наносить пасту не обязательно, но лишней она не будет. Начинать чистить с самого дальнего зуба, круговыми движениями по кромке десны. Таким образом обработать все зубы с внешней и внутренней сторон. Тщательно прополоскать рот водой.



Зубки наши мы полощем,
Щёточку водичкой смочим,
Пасту выдавим горошком,
Зубки мы потрём немножко.
Сзади, впереди и слева,
Справа, сверху чистим смело.
Ротик пополощем снова —
Зубки чистые! Готово!

