



Государственное бюджетное учреждение
Республики Башкортостан Стоматологическая
поликлиника № 6 г. Уфа

Рекомендации для профилактики детского кариеса



Сохраняя улыбку!

Памятка

для пациента

Профилактика детского кариеса — это комплекс мер, который должен начинаться еще до появления первого зуба. Молочные зубы имеют более тонкую эмаль, чем постоянные, поэтому они разрушаются гораздо быстрее.

Вот основные рекомендации по сохранению здоровья зубов у детей:

1. Гигиена полости рта

- С рождения:

Еще до появления зубов десны младенца нужно протирать чистой влажной салфеткой или специальными дентальными салфетками после каждого кормления.

- Первый зуб:

Как только прорезался первый зуб, его нужно начинать чистить дважды в день (утром после завтрака и вечером перед сном).



- Выбор щетки и пасты:

Используйте мягкую детскую щетку и пасту, соответствующую возрасту. Для детей до 2-3 лет количество пасты должно быть размером с рисовое зернышко, после 3 лет — с горошину.

- Контроль родителей:

Дети не могут качественно почистить зубы самостоятельно примерно до 7–9 лет. Родители должны дочищать зубы ребенку, даже если он хочет делать это сам.



2. Правильное питание

- Ограничение сахара:

Сахар — главный враг эмали. Ограничьте потребление сладостей, печенья, соков и сладких газировок.

- «Бутылочный кариес»:

Никогда не давайте ребенку на ночь бутылочку с соком, смесью или подслащенной водой. Если ребенок привык засыпать с бутылочкой, в ней должна быть только чистая вода.

- Твердая пища:

После года важно давать ребенку твердые овощи и фрукты (яблоки, морковь). Это способствует естественному очищению зубов и правильному развитию челюсти.

- Вода:

Приучайте ребенка пить обычную чистую воду вместо сладких напитков.

3. Регулярные визиты к стоматологу

- Первый визит:

Рекомендуется посетить стоматолога в течение 6 месяцев после появления первого зуба или к первому дню рождения.

- Осмотры:



Профилактические осмотры должны проводиться раз в 3–4 месяца (у детей кариес развивается стремительно).

4. Профессиональные методы защиты

- Фторирование:

Покрытие зубов специальными фторсодержащими лаками или гелями для укрепления эмали.



- Герметизация фиссур:

Заполнение естественных углублений на жевательных зубах (фиссур) специальным материалом, чтобы там не скапливался налет. Это одна из самых эффективных мер профилактики для постоянных жевательных зубов.

5. Общее состояние здоровья

- Важно следить за общим обменом веществ и уровнем витаминов (особенно витамина D и кальция), так как это напрямую влияет на крепость зубной эмали.

Помните: кариес молочных зубов обязательно нужно лечить. Инфекция в молочном зубе может повредить зачаток постоянного зуба, который находится прямо под ним.

Будьте здоровы!!!!