

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА ЗУБОВ

Регулярное посещение детского врача-стоматолога. Причем первый визит должен быть в годовалом возрасте, далее – каждые полгода. Эта мера позволит заметить кариес на ранних стадиях развития.

Тщательная гигиена зубов. Очищение зубов от зубного налета является одной из главных мер профилактики развития кариеса. Часто родители спрашивают, когда начинать чистить зубы ребенку? Врачи-стоматологи утверждают, что это необходимо делать после того, как у ребенка прорежутся первые зубки.

**ЗАБУДЬ ЛЕНЬ –
ЧИСТИ ЗУБЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**ПРОФИЛАКТИКА
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru

2023 год

Тираж: 2 000 экземпляров
Распространяется бесплатно



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В дошкольном возрасте необходимо помогать чистить зубы, контролировать процесс, проверяя качество чистки и количество используемой пасты.

Зубы важно чистить утром и вечером (вечерняя чистка должна проводиться особенно тщательно).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА

Кариес – это точно такое же заболевание, как и все остальные болезни. А значит, и возникать на пустом месте он не будет – нужны те или иные провоцирующие факторы. Нужно знать эти причины, ведь устранив их, вы значительно снижаете риск развития кариеса:

- генетическая предрасположенность: склонность родителей к частым заболеваниям зубов может передаваться и детям;
- заболевания, перенесенные матерью ребенка во время беременности, а также токсикоз;
- общее состояние организма: снижение иммунитета, неправильное питание, травмы, тяжелые инфекции и воспаления, перенесенные малышом в первые дни жизни, ослабляют защитные функции организма, тем самым способствуя развитию кариеса;
- анатомические особенности строения зубов: щели между зубами, где скапливаются остатки пищи и быстро образуется зубной налет – питательная среда для развития патогенных бактерий;
- состояние временных зубов: если они подвержены кариесу, это представляет угрозу и для постоянных зубов;
- регулярность и полноценность питания: высокая частота приемов пищи создает дополнительные условия для развития патогенных микробов. Питание должно быть сбалансированным: достаточное содержание в пищевых продуктах витаминов и минералов способствует укреплению зубной эмали;

- содержание фтора в эмали зубов: его уровень зависит от содержания фтора в пищевых продуктах. Фтор образует такие соли, как апатиты – они укрепляют зубные ткани, делая их более устойчивыми к разрушающему действию кислой среды. Если у беременной наблюдается недостаток фтора в организме, он «передается» и малышу. Это касается и других минеральных веществ и витаминов;
- количество и состав слюны: слюна способна нейтрализовать щелочи и кислоты и содержит антитела, которые удаляют патогенные микроорганизмы с поверхности зуба, таким образом, она препятствует развитию болезнетворной микрофлоры. Если в ротовой полости ее недостаточно или она вязкая, ее буферные свойства «отключаются» – риск развития кариеса повышается;
- характер рациона: чем больше потребление мягкой пищи, богатой углеводами, тем выше риск развития кариеса. В том числе при искусственном вскармливании сладкими смесями.



Внимание! Плохой уход за зубами, перекусы, питье сладких напитков, нарушение режима питания, большая доля в рационе пищи, содержащей углеводы, провоцируют возникновение кариеса.

В дошкольном возрасте рекомендуется посещать стоматолога 2-3 раза в год. В этот же период желательно показаться врачу ортодонту, особенно если вас что-то смущает (ребенок сосет пальцы или язык, неправильно ставит челюсти, зубы растут криво и т.п.).