

## 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**



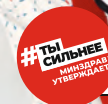
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



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](http://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.).

