

Как выбрать зубную пасту и щетку ребенку, как правильно чистить зубы детям

Здоровая улыбка, отсутствие запаха изо рта – это визитная карточка каждого человека и незаменимый элемент коммуникации с окружающими. Индивидуальная каждодневная гигиена полости рта, а также регулярное посещение стоматолога помогают предотвратить кариес и другие неприятные заболевания зубов и десен. Здоровые зубы отвечают и за здоровье внутренних органов, поэтому заботиться о них следует, начиная с первого молочного зуба у малышей. Почему так важно сохранить здоровье зубов? Больные зубы и десны – это хронический источник инфекции и бактерий. Кариозные молочные зубы у детей заражают зачатки постоянных зубов и создают риск пожизненных проблем с полостью рта во взрослой жизни. Но только полостью рта проблемы не ограничиваются. Важный этап пищеварения, а именно измельчение пищи и начальная химическая обработка, происходит в ротовой полости, здоровье которой определяет полноценность выполняемых функций. Недостаточно измельченная пища плохо переваривается и перегружает пищеварительный тракт, что в дальнейшем грозит развитием хронических заболеваний ЖКТ. Кариозные полости и больные десна постоянно «снабжают» организм бактериями, которые попадают в организм по пищеварительному тракту и ослабляют иммунитет. Поэтому важно знать как правильно чистить зубы детям и какой пастой и зубной щеткой это лучше производить.

Когда начинать и как контролировать? Молочные зубы – это полноценные образования, необходимые для механического измельчения пищи, т.е. нуждаются в таком же уходе и лечении при необходимости, как и постоянные зубы. Первые молочные зубы появляются до 1 года, чаще всего в 5-8 месяцев. Но и до этого счастливого момента родителям следует проводить уход за полостью рта. На деснах малыша еще до прорезывания резцов образуются зубные бляшки, состоящие из слизи, остатков пищи и бактерий. Эти образования считаются основной причиной кариеса, поэтому их следует регулярно счищать при помощи специального силиконового напальчника со щетиной. Прорезавшиеся зубки чистят 2 раза в день, используя специальную детскую щетку и пасту. До 5-6 лет рекомендуют родителям самим чистить зубки детям. После 6 лет – ребенок чистит сам, родители контролируют данный процесс и эффективность чистки. Даже при негативном отношении ребенка следует приучать его к гигиеническим навыкам, чтобы с младенчества в сознании зародилось понятие о процедуре как необходимой и важной, такой же, как мытье рук и т.д. Нельзя применять насилие, но нужно быть настойчивыми. Выбор зубной щетки. От 0 и до первого зуба. В этом периоде заменить щетку могут специальные одноразовые салфетки или

стерильный бинт, намотанный на палец. Более технологичное приспособление – силиконовая щетка-напальчник с мягкой силиконовой щетиной, не способной травмировать нежную слизистую полости рта.

Первые зубы. Для очищения первых зубов подходят щетки-массажеры с резиновой щетиной, более длинной, чем у щетки-напальчника, или первые щетки с искусственной щетиной, которые имеют соответствующую маркировку, разрешающую использование у детей до 1 года. 12-24 месяца. Специальные щетки для детей от года и до двух лет отличаются небольшой длиной чистящей головки и удобной ручкой. В этот период происходит активный рост зубного ряда, поэтому щетку придется сменить не один раз.

От 2 лет. Щетки имеют чуть больший размер чистящей головки и более густую и жесткую щетину.

От 3 и старше. У трехлетнего малыша, как правило, имеется весь молочный ряд, поэтому щетки должны иметь более длинную щетину и головку, чтобы эффективно очищать поверхности зубов и десен. Высокую популярность у детей завоевали электрические зубные щетки, эффективность чистки которых оценивается как высокая. Такой гаджет мотивирует ребенка на выполнение гигиенических процедур без напоминаний. При правильном применении они абсолютно безопасны, но поскольку это электрический механизм, ребенок должен понимать, что это не игрушка, а предмет гигиены. Их рекомендуют использовать не ранее 5-6 летнего возраста. Особенности выбора и эксплуатации зубной щетки для ребенка.

Покупая зубную щетку для ребенка до 5-6 лет, помимо качества, следует обращать внимание на удобство щетки для удержания ее рукой родителя, а не ребенка! Именно мама или папа будут полноценно выполнять чистку зубного ряда, а для ребенка можно купить тренировочный вариант для отработки правильных очищающих движений; Цвет и красивая форма в виде зверушек, конечно, же, привлекательны и важны для ребенка. Но прежде всего нужно выбирать щетину и головку щетки: пластмассовая часть должна быть гладкой и без малейших зазубрин, а щетина – мягкой и ровной, принимающей прежнюю форму при сжатии; Менять щетку нужно не менее 1 раза в 2 месяца, даже если производитель пишет другое; Хранить щетку нужно открытым способом, в полностью высушенном состоянии; Популярные производители щеток для детей — Jordan, Oral-B, Splat, Lacalut, Colgate Pigeon. Эти бренды дорожат своей репутацией, поэтому выпускают качественную продукцию.

Выбор зубной пасты .Зубная паста должна подбираться по возрасту. Практически все пасты до 3 лет безопасны при проглатывании, о чем обычно

производитель пишет на упаковке. Но так ли это на самом деле? Конечно же, зубная паста состоит из химических веществ, которые точно не приносят пользу организму. До 12 месяцев целесообразность использования зубных паст является спорной. Ребенок еще точно не умеет сплевывать, а налет с десен и зубов хорошо счищается увлажненной зубной щеткой. После года зубная паста помогает очищать полость рта более эффективно. К выбору пасты следует подходить очень серьезно, а в идеале – приобретать пасту после консультации у детского стоматолога. Выбрать зубную пасту правильно – это посетить врача вместе с ребенком. Назначать лечебные и лечебно-профилактические зубные пасты может только стоматолог. Особенности выбора детской зубной пасты: Не стоит покупать большие тюбики – после разгерметизации паста подвержена атаке микробов; Следует обращать внимание на состав, а никак не на внешнее исполнение упаковки, а также на возрастное ограничение; Детям, склонным к аллергии, стоит покупать нейтральные пасты без искусственных красителей, консервантов и загустителей; Переходить на взрослую пасту можно с 15 лет, когда закончился период минерализации эмали; Популярные производители зубных паст для детей: Splat, Silca, Новый жемчуг, President, ROCS.

Желательный компонент Нежелательный состав пасты Профилактический (защита от кариеса) В корне неверным является стремление многих родителей купить пасту, содержащую фтор, и использовать ее как можно раньше, якобы защищая зубы от кариеса. Считается, что ребенок, находящийся на грудном вскармливании или получающий полноценное питание, получает достаточно фтора с пищей, а вот излишек минерала может разрушить зубы или значительно испортить их вид, откладываясь в виде некрасивых полос на эмали, а также вызвать интоксикацию организма при постоянном проглатывании. До 4 лет можно использовать пасты без фтора. Фториды отсутствуют, либо: до 200 ppm (детям с 1 года до 4 лет) до 500 ppm (с 4 лет) Фториды более 200-500 ppm **Абразивный** Абразивные вещества необходимы для очищения зубной поверхности от налета. Карбонат кальция и бикарбонат натрия обладают высокой степенью абразивности и могут повредить хрупкую эмаль. Диоксид кремния, диоксид титана Карбонат кальция, бикарбонат натрия **Пенообразующий** Пенообразование совершенно не требуется для детских паст, скорее наоборот – чем меньше пенится паста, чем меньший риск ее проглатывания. Лаурилсульфат натрия – компонент, обладающий токсичностью, способный вызвать аллергические реакции и высушивать слизистую. Окиси кремния Sodium Lauryl Sulfate **Связующий** Загуститель необходим для придания пасте требуемой консистенции. Паста смешивается со слюной и становится жидкой, поэтому изначальное состояние должно быть густым. Смолы растений, водорослей и деревьев **Производные акриловой кислоты** Антибактериальный Указанные

вещества с противомикробным действием содержатся только в лечебных зубных пастах, которые назначаются врачом. В профилактических средствах они быть не должны. Ромашка, шалфей Метронидазол, триклозан, хлоргексидин Вкусовой и ароматический Указанные компоненты призваны улучшать органолептические свойства пасты, чтобы не вызывать у ребенка отвращение к привкусу средства, но детям до 6 лет не очень нравятся мятные, резкие привкусы, предпочтительнее фруктовые ароматы. Однако их содержание должно быть умеренным, чтобы зубная паста не превращалась в «пищевой продукт». Лучше всего, когда средство имеет нейтральный вкус и легкий приятный аромат. Ментол, эвкалипт, мята Фруктовые добавки Консервирующий Консерванты определяют срок годности средства: чем он больше, тем больше химии в пасте. Указанные консерванты во 2 графе являются канцерогенами. Сорбиновая кислота, салициловая кислота (только для детей старше 3 лет) Бензоат натрия, пропиленгликоль, пропилпарабен

Техника чистки – как правильно чистить зубы щеткой. Продолжительность процедуры: 2-3 минуты. Некоторые щетки имеют звуковой и световой индикатор времени, но подходят они для детей старше 6 лет; Количество пасты на 1 чистку: до 3 лет – с горошину, после 3 лет – с зерно фасоли; Следует чистить внутреннюю, наружную и жевательную поверхность зубов; Наружная и внутренняя зубная поверхность очищаются выметающими движениями зубной щетки, начиная от десны (это важно) и до края зуба. На верхней челюсти производят движения сверху-вниз, а на нижней, соответственно, – снизу-вверх; Жевательная поверхность очищается горизонтальными движениями; Десна массируются и одновременно очищаются вращательными движениями; Язык аккуратно очищается мягким выметающим движением при помощи специальной щетки для языка или стерильного бинта, намотанного на палец. Нельзя сильно надавливать на язык, чтобы не спровоцировать рвоту .

Что делать, если ребенок отказывается/не любит чистить зубы? Во-первых, подавать личный пример. Дети – известные подражатели, видя, как родители чистят зубы, захотят повторить тоже самое. Этим следует обязательно воспользоваться! Можно использовать щетки со звуковой и световой индикацией, ставить малышу таймер, посмотреть тематические мультики. Очень важно, чтобы процедура не вызывала негатива, иначе ребенок будет чистить зубки, лишь бы родители отстали, а не с целью тщательной гигиены. Дети, которые уже побывали у стоматолога и полечили зубки, точно будут относиться к гигиене полости рта со всей серьезностью. Но до этого лучше не доводить – приучайте своих детей к тому, что здоровье зубов следует беречь!