

Профилактические меры для предупреждения развития кариеса для ребенка.



Профилактика кариеса у детей должна начинаться уже с первых дней жизни. Она включает несколько направлений.

- **Полноценное питание.** Ребенок растет. Грудное вскармливание, первые прикормы – все давно позади. Своевременное начало употребления другой пищи, кроме грудного молока и искусственных смесей, не только играет главную роль в профилактике кариеса, но и способствует нормальному развитию зубочелюстной системы. Однако рацион ребенка должен соответствовать его возрастным потребностям, быть сбалансированным, богатым витаминами и минералами, особенно кальцием, витаминами D и C. Эти вещества укрепляют эмаль зубов и также повышают иммунитет ребенка. Аскорбиновая кислота содержится во многих ягодах, фруктах и овощах, а витамин D – в рыбе, печени и куриных яйцах. Кроме того, дети должны чаще есть свежие овощи, фрукты и по другой причине. Это будет способствовать самоочищению зубов, массажу десен и равномерно распределять нагрузку на периодонт. Из рациона следует исключить продукты, которые долго находятся во рту или имеют свойство налипать на зубы, например леденцы или некоторые сухофрукты.
- **Прием витаминно-минеральных комплексов.** Детскому организму нужно значительно больше полезных веществ, чем содержится в продуктах. Особенно зимой и весной, когда многие овощи и фрукты отходят, а привезенные из-за границы несут сомнительную пользу. В таком случае врач может назначить витаминно-минеральные комплексы для поддержания здоровья зубов.

Производители выпускают препараты для детей и для подростков. Такое разделение по возрасту позволяет подобрать оптимальный состав в соответствии с индивидуальными потребностями растущего организма.

- **Предупреждение простудных заболеваний.** Сухость во рту также является причиной кариеса. Чаще всего такая ситуация возникает при заложенности носа. Поэтому необходима ежедневная чистка носовых ходов, а при заболевании – применение препаратов, облегчающих носовое дыхание. Естественно, назначить их может только врач.



Экзогенная профилактика кариеса

Экзогенная профилактика кариеса у детей – это мероприятия, при которых воздействие на зубы происходит извне.

- **Регулярное посещение стоматолога.** Не важно, есть ли жалобы у малыша или их нет, плановый поход к врачу обязателен, особенно если в семье наблюдается генетическая предрасположенность к кариесу. В таких случаях необходимо как минимум два раза в год показывать ребенка стоматологу начиная с момента появления первых молочных зубов. Ведь только он сможет заметить патологический процесс на самых ранних стадиях и принять меры. Также он оценит состояние ротовой полости, предложит индивидуальную схему профилактики кариеса и поможет подобрать зубную щетку и пасту для ребенка.
- **Предупреждение заражения стрептококками.** *Streptococcus mutans* – одна из разновидностей стрептококков, которые оказывают разрушительное влияние на зубы. Именно из-за погрешностей в гигиене этот микроорганизм попадает в ротовую полость. Бесконечные поцелуи, пользование чужими зубными щетками, общие ложки и вилки, облизывание сосок-пустышек перед тем, как дать ребенку, – это лишь основные факторы передачи стрептококка от взрослых к ребенку.
- **Соблюдение личной гигиены.** Как только появятся первые молочные зубы, нужно начинать их чистить. Сначала это делают родители с помощью мягкой тряпочки или специального приспособления. Затем, когда ребенок научится самостоятельно

чистить зубы, он должен делать это как минимум два раза в день – после завтрака и на ночь. Сначала он будет делать это без пасты, но чуть позже, когда малыш начнет уверенно пользоваться зубной щеткой, можно подобрать ему первую зубную пасту, которая в своем составе имеет только основу, пищевой краситель и вкусовую добавку с ароматизатором. Больше никаких компонентов, например абразивов или лечебных соединений, в ней не должно быть. Щетку для чистки зубов ребенку подбирают самую маленькую и очень мягкую. Она должна быть яркой и красивой, чтобы малышу было интересно ею пользоваться во время процедуры.

- **Формирование правильного с точки зрения гигиены поведения.** Необходимо рассказывать ребенку, почему нельзя грызть ногти, брать в рот посторонних предметов, но важно тщательно мыть руки с мылом.

Помимо обычных мероприятий, перечисленных выше, существует ряд профессиональных процедур, которые также являются частью профилактики кариеса зубов у детей:

- регулярные профилактические осмотры стоматологом;
- профессиональная чистка, в которую входит удаление зубных камней и налета;
- фторпрофилактика кариеса – насыщение зубов кальцием и фтором с помощью аппликаций или электрофореза;
- запечатывание фиссур – складок зубной эмали на коронке зуба для изоляции от воздействия факторов, провоцирующих развитие кариеса.



Взрослым гораздо легче соблюдать профилактику, чего не скажешь о детях. Поэтому любое мероприятие должно происходить в форме игры. Только так можно добиться результатов и не вызвать у малыша чувство страха перед стоматологом или отвращение к гигиеническим процедурам.

Профилактика кариеса у подростков практически ничем не отличается и состоит из тех же мероприятий: соблюдения личной гигиены, полноценного питания, здорового образа жизни, регулярного посещения стоматолога и профессиональной чистки зубов у специалиста.