

Здоровая улыбка вашего ребенка – это важно!

В наше время вокруг слишком много соблазнов для юного, еще только познающего мир организма, а значит, и много испытаний для его зубов.

Малыш проверяет на вкус все новое, пытаясь получить таким образом больше информации о предмете. Кроме того, современная экологическая ситуация, городские условия, а также всевозможные сладости пагубно влияют на здоровье молочных зубов ребенка.

Профилактика стоматологических заболеваний очень проста: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов. И регулярное посещение стоматолога с профилактической целью. Да, это так просто!

- **Правильная гигиена полости рта.**

Не целуйте ребёнка в губы, тем более, если Вы имеете патологию в полости рта, то с каждым поцелуем инфицируете ребенка бактериями, способствующими развитию кариеса. А с момента прорезывания зубов это становится особенно актуальным.

До появления зубов полость рта ребенка следует ежедневно очищать с помощью тканевой или бумажной салфетки. С момента прорезывания зубов их следует 2 раза в день очищать от налета с помощью мягкой зубной щетки. Зубную щетку и пасту для ребенка поможет выбрать детский врач-стоматолог. До 5-6 лет зубы ребенку очищают родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то родители должны обязательно контролировать сам процесс и количество наносимой на зубную щетку пасты, а в конце дочищать зубы ребенка.

- **Рациональное питание**

Для предупреждения стоматологических заболеваний крайне важно правильно организовать сбалансированный рацион и режим питания в соответствии с потребностями организма. Избыточное содержание и длительное пребывание в полости рта продуктов, богатых углеводами, и, особенно, сахарами, оказывает негативное влияние на здоровье полости рта.

Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. В качестве перекуса лучше использовать сыр, йогурт, орехи, несладкие фрукты и овощи. Не следует давать ребенку в детский сад конфеты, сладкое печенье, вафли и другие сладости, так как их употребление между основными приемами пищи особенно вредно для зубов.

- **Использование фторидов**

В качестве носителя добавок фторидов всему населению рекомендуется пищевая йодированно-фторированная соль, которую следует добавлять к пище в процессе ее приготовления.

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

- Регулярное посещение стоматолога

Посещайте стоматолога вместе с детьми не менее одного раза в год. При этом будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить здоровую улыбку надолго.

Улыбайтесь на здоровье!