**Гигиена полости рта**

Нередко визит к стоматологу вызывает у людей дискомфорт. Страх и ужас являются частыми спутниками даже взрослых пациентов. Заботливые родители хотят, чтобы их ребенок никогда не испытывал таких чувств. Каким образом избежать проблем с зубами и сделать визит к стоматологу приятным для ребенка?

К рождению малыша, у папы и мамы, тех людей, которые близко контактируют с ребенком, должны быть залечены все кариозные зубы. Это обусловлено тем, что без особых видов микроорганизмов кариес не образуется. Целуя своего малыша или облизывая его соску (что недопустимо), мы неминуемо передаем ему наши микроорганизмы, в том числе кариесогенные. Поэтому, будущим родителям следует внимательно отнестись к своим зубам: тщательно соблюдать гигиену полости рта, использовать ополаскиватели, зубные нити, своевременно посещать стоматолога.

Не менее важным является правильное питание. Прежде всего питание будущей мамы. Следует знать, что молочные зубы закладываются на 6-8 неделе беременности. На 4-ом месяце внутриутробного развития начинаются процессы минерализации молочных зубов. Поэтому полноценное и сбалансированное питание будущей мамы обеспечит здоровье временных зубов ребенка. После рождения малыша лучшим питанием для него будет грудное молоко. Следует отметить, что у детей, которых длительно вскармливают грудью (до 1 года), как правило меньше больных зубов и реже встречается патология прикуса.

Одним из факторов, способствующим возникновению кариеса, является избыточное потребление сладостей, хлебобулочных изделий. То есть продуктов, содержащих много сахара, и продуктов, легко клеящихся к зубам: конфеты, шоколад, чипсы, печенье, вафли, кукурузные палочки и т.д. Но следует знать, что для зубов может оказаться полезнее съеденная конфета, чем длительно мусоленный сухарик. Можно также предлагать малышу любое количество сладостей, например в воскресенье, а в остальные дни недели их строго ограничить, так называемая «воскресная конфета». Очень важно не давать ребенку на ночь выше перечисленные продукты. Иногда даже самая тщательная чистка не может удалить с зубов остатки пищи, а ночь — это время кариеса.

Большое внимание следует уделять гигиене полости рта. Начинать ухаживать за зубами малыша надо с момента их прорезывания (в 5-6 месяцев). Сейчас в продаже есть специальные средства по уходу за зубами для любого возраста. Во всем мире принято, что до 7-8 лет своему ребенку чистят зубы родители. Так как уровень развития моторики детей до этого возраста не позволяет им это делать качественно. В 8-10 лет ребенок чистит зубы самостоятельно, с последующим контролем родителями.

Следует помнить, что соблюдая перечисленные рекомендации необходимо ещё и регулярно посещать стоматолога. Когда же должен состояться первый визит вашего малыша к доктору? Лучше всего, если первый визит совпадёт с появлением первых зубов. Доктор расскажет и покажет, как ухаживать за зубами и как облегчить ребенку процесс прорезывания, если он доставляет ему страдания. Важно, чтобы первый визит был профилактическим, даже если у вашего ребенка есть проблемы.

Часто можно наблюдать, как мама перед приёмом к врачу дрожащим голосом говорит ребенку: «Это совсем не больно!». При этом вспоминает свой негативный опыт. Малыш чутко улавливает информацию и настораживается. Потому что, когда они с мамой или папой идут на прогулку, в магазин, гости, ему не говорят, что будет не больно. Родители говорят: «Если откроешь у доктора ротик купим тебе…». Ребенок настораживается: «Что-то тут не то. Может поплакать или посопротивляться на всякий случай?».

Для того, чтобы избежать негативных эмоций у ребенка при первом посещении стоматолога, необходимо прежде всего совладать с собственным страхом и спокойно без напряжения и лишних подробностей рассказать, что нужно сходить к доктору, который лечит зубки. Можно также сказать, что если доктор обнаружит в зубе дырочку, то ее надо будет закрыть специальной кашей, которую очень любят зубки. До этого зубик надо будет почистить специальным пылесосиком, который немножко шумит. От этого шума убегают те жучки и червячки (кариозные монстры), которые живут в дырочке и благодаря которым эта дырочка появилась.

Важно знать, что ввиду особенностей психологии маленьких детей, им в незнакомой, непривычной, подозрительной ситуации нельзя говорить слова с частицей «не». Например: «Тебе будет не больно, не страшно». Ребенок «не» не воспринимает и слышит: «Тебе будет больно, страшно». Это негативно настраивает ребенка к любым предстоящим манипуляциям, даже к осмотру.

Когда родители приводят ребенка к стоматологу, они должны соглашаться с его мнением, помогать врачу, подтверждать его слова простыми и понятными для ребенка примерами. Спокойное поведение ребенка в стоматологическом кресле во многом обусловлено дружным союзом родители-врач-стоматолог. Если между родителями и врачом возникают разногласия, то спорные вопросы решать нужно спокойно и без ребенка. Нельзя спорить с врачом рядом с ребенком. Это негативно влияет на малыша и побуждает его сомневаться и не верить врачу. Связано это с большим авторитетом мамы или папы в сравнении со стоматологом, которого ребенок видит впервые.

На сегодняшний день современная детская стоматология располагает средствами и методами практически безболезненного лечения неосложненного кариеса у детей, так называемые методы атравматичной реставрационной терапии. Использование специальных материалов позволяет лечит зубы детям раннего возраста практически без использования бормашины. От родителей требуется лишь своевременное обращение за помощью, причем не тогда, когда они заметят у своего малыша во рту что-то не то, а регулярно. Минимум 1 раз в полгода, а при необходимости каждые 2 месяца.

Кроме того в арсенале сегодняшней стоматологии есть целый ряд средств, позволяющих эффективно предупредить возникновение кариеса у детей: это и специальные лаки, гели, проведение контролируемых чисток зубов, профессиональная гигиена, а также герметизация фиссур зубов (специальным материалом закрывают в зубе углубления и ямочки, где чаще всего и появляется кариес). Немногие родители знают, что первый постоянный зуб (первый моляр или «шестой») прорезывается в 5-6 лет и ему не предшествует выпадение молочного зуба. По данным статистики этот зуб первым удаляется уже в зрелые годы. Таким образом, если сразу после прорезывания постоянный зуб закрыть герметиком, то вероятность возникновения кариеса в этом зубе снижается на 70-80%.

Сегодня СМИ дают родителям много полезной информации, в том числе о здоровье полости рта. Однако полученную информацию необходимо уметь правильно проанализировать и сделать соответствующие выводы. Важно посоветоваться с Вашим стоматологом и разобраться в интересующих вопросах.

*Заведующий стоматологическим отделением районной поликлиники Ветковской ЦРБ врач-стоматолог А.А.Тарасенко*