

О гигиене полости рта

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Могут возникать респираторные инфекции, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.

Здоровье ребёнка и здоровые зубы напрямую связаны между собой. Крепкие и здоровые зубы — залог общего здоровья ребенка.

Качество ухода за полостью рта существенно влияет на интенсивность заболеваний зубов и окружающих тканей. Отсутствие регулярного ухода за зубами у детей приводит к накоплению микробного налета, который мешает процессу созревания эмали. В местах скопления зубного налета возникает кариес и воспаление десны. Правильно проводимая гигиена полости рта, предупреждает накопление микробного налета и дает существенные профилактические результаты. Родители должны хорошо ориентироваться в правильном проведении гигиены полости рта, чтобы повседневно осуществлять контроль у своих детей.

Как правильно подобрать зубную щетку ребенку

- длина головки щетки не более 20-25 мм
- ширина – 8-10 мм
- щетинки должны быть мягкими
- ряды щетинок должны располагаться редко, на расстоянии 2-2,5 мм

Зубная щетка — предмет индивидуального пользования. Ни в коем случае нельзя пользоваться одной щеткой двум и более лицам, даже близким родственникам. В промежутках между чисткой зубов щетка должна находиться в индивидуальном стакане или чашке, вверх головкой. В закрытых футлярах щетку хранить можно, только временно, при поездках.

С какого возраста нужно чистить зубки

После появления первых зубиков необходимо протирать их влажной салфеткой или специальной силиконовой щеткой-напальчником 2 раза в день. Приучать ребенка самостоятельно чистить зубки щеткой и полоскать рот следует с двухлетнего возраста.

Прежде всего, ребенка следует научить чистить зубы щеткой без пасты, смоченной водой, а особенно приучить его к тщательному полосканию рта. При этом ребенку необходимо показать, как держать зубную щетку, как двигать ею по отношению к зубам. Очень важно уже с раннего детства привить ребенку чувство необходимости ежедневной чистки зубов, приучить к полосканию полости рта после каждого приема пищи. Начиная с трех лет зубки надо чистить с зубной пастой.

Режим чистки зубов

Чистить зубы необходимо утром и вечером после приема пищи. Вся процедура должна занимать не менее 3 минут. После остальных приемов пищи и перекусов обязательно полоскать полость рта водой. При соблюдении этих условий степень очистки зубов от налета будет достаточно хорошей.

В вопросе выбора зубной пасты лучше довериться врачу-стоматологу детскому, посетив его для профилактического осмотра и подбора средств и предметов гигиены.

При выборе пасты необходимо учитывать следующие критерии:

- возраст ребенка
- абразивные свойства (очищающие)
- приятный запах и вкус
- отсутствие консервантов, красителей, ароматизаторов.

