Беременность - это всегда серьезное испытание для здоровья женщины. Несбалансированная диета, токсикозы приводят к дефициту белка, минеральных солей, микроэлементов, витаминов, а так же вирусные, инфекционные заболевания, создают угрозу развитию плода. Уже на 6 - 10 неделе внутриутробного развития образуются зачатки всех молочных зубов, по- этому состояние здоровья будущей мамы оказывает влияние на внутриутробные процессы минерализации и развития тканей зубов ребенка.

Для периода беременности характерно быстрое прогрессирование кариеса и его осложнений, лечение которых значительно усложняется. Из-за гормональной перестройки в организме женщины, обычно со 2 по 8 месяцы, возникает воспаление десен у 75% беременных. Поэтому, немаловажное значение имеет регулярное посещение стоматолога на протяжении всей беременности.

К стоматологу следует обратиться сразу после того, как был установлен факт беременности. За 9 месяцев беременности должно состояться 4 встречи – в 6-8 недель, 16-18, 26-28, 36-38.

Желательно санировать полость рта еще на этапе планирования беременности. Но и в случае незапланированной беременности, лечить зубы не только можно, но и нужно. Наиболее благоприятный период для лечения у стоматолога – второй триместр (4-7 месяц) т.к. закончен период органогенеза (развития органов ребенка).

Беременной женщине важно помнить, что здоровая полость рта – залог развития будущего стоматологического здоровья ее ребенка!

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА (чистка зубов проводится с 3 лет детям и взрослым) – система лечебно-профилактических мероприятий, выполняемых в условиях стоматологической клиники, направленная на профилактику возникновения и прогрессирования заболеваний полости рта.

Профессиональная гигиена полости рта должна осуществляться минимум 2 раза в год!

0 – 3 года

ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА:

- в 9 месяцев
- в 12 месяцев
- два раза в год

Как помочь при прорезывании зубов?

использовать прорезыватель (перед каждым применением прорезыватель следует стерилизовать и охлаждать).

Использовать **гели** для десен при прорезывании зубов, обладающие обезболивающим эффектом.

ПЕРВЫЕ ЗУБКИ - чистят родители! Осторожно очистить десны и протереть зубы влажной марлей либо специальными мягкими салфетками (тканевые напальчники) направляя движения от десны к режущему краю зуба.

Использовать детские зубные щетки (силиконовые напальчники), но пока без пасты.

2 ГОДА – ребенок чистит зубы под контролем родителей!

Использовать детские зубные щетки с зубной пастой.

3 ГОДА – ребенок чистит зубы самостоятельно, но под контролем родителей!

Использовать детские зубные щетки с зубной пастой.

КАРИЕС РАННЕГО ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА характерен для детей от года до трех лет. Чаще всего причиной развития данного заболевания является заражение ребенка от родителей кариесогенной микрофлорой (облизование соски, снятие пробы с еды на ложке ребенка), употребление сахаросодержащих напитков в ночное время (соки, компоты, сладкий кефир и т.п.) и отсутствие гигиены полости рта.

Как предотвратить появление кариеса временных зубов?!

Обязательно стерилизуйте бутылочки, соски, детские игрушки и прорезыватели!

Не снимайте пробы с еды на ложке ребенка!

Ограничить грудное вскармливание (после года) и употребление углеводов (сладкое питье) в ночное время!

Ребёнок к году не должен сосать соску!

3– 18 лет

ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА:

- два раза в год

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- ✓ **Зубная щетка для детей 3-6 лет должна быть такой:**с мягкой щетиной, с закругленными и отполированными кончиками; с большой ручкой; с индикацией степени износа щетины.

7 - 18 лет

- ✓ **С 7 лет мануальная зубная щетка/ электрическая зубная щетка**
- ✓ **Зубная паста** (по рекомендации врача - стоматолога)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

применяются по рекомендации врача – стоматолога и под контролем родителей с 7-9 лет:

- Зубная нить
- Ополаскиватель
- Жевательная резинка без сахара с ксилитом
- Пенка очищающая, для зубов и десен
- Скребок для языка
- Зубные ёршики

КАРИЕС ЗУБОВ – заболевание твердых тканей зуба, возникающее при нерегулярной гигиене полости рта и избыточном употреблении сладостей. Раннее удаление временных зубов является одной из причин формирования зубочелюстных аномалий, то есть нарушения прикуса, формы и размеров зубных рядов. В 5-6 лет начинают выпадать временные зубы и начинают прорезываться постоянные. Первые постоянные моляры появляются в полости рта самыми первыми из постоянных зубов. При этом временные зубы на их месте не выпадают, поэтому родители не уделяют должного внимания этим зубам, принимая их за временные. На жевательных поверхностях первых постоянных моляров определяются глубокие ямки (фиссуры), которые в первую очередь поражаются кариесом. Для защиты от кариеса сразу же после прорезывания этих зубов надо провести методику герметизации, которая включает заполнение фиссур специальным материалом.

Важно вовремя посещать стоматолога, для выявления кариеса, его лечения и профилактики, как во временных, так и в постоянных зубах!

Средние сроки прорезывания зубов.

	Временные	Постоянные
Центральные резцы	6-8 мес.	6-8 лет
Боковые резцы	8-10 мес.	7-9 лет
Клыки	16-20 мес.	9-12 лет
Премоляры		10-12 лет
Первый моляр	12-16 мес.	6-7 лет
Второй моляр	20-30 мес.	11-13 лет
Третий моляр		17-21 лет

Полезные продукты для зубов	**Вредные продукты для зубов**
Сырые овощи и фрукты	Карамель, леденцы, шоколад
Молоко, рыба, сыр, мясо, творог	Сладкие газированные напитки
Орехи, сухофрукты	Сахаросодержащая жевательная резинка

Помните, что к стоматологу необходимо обращаться до появления зубной боли!

Коллектив авторов:

Пономарев А.А. главный врач ОГАУЗ «Детская стоматологическая поликлиника города Белгорода», главный внештатный детский стоматолог Департамента здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области, д.м.н., заведующий кафедрой терапевтическая стоматология НИУ БелГУ

Сурженко Е.В. заведующий отделением ОГАУЗ «Детская стоматологическая поликлиника города Белгорода», ассистент кафедры терапевтическая стоматология НИУ БелГУ

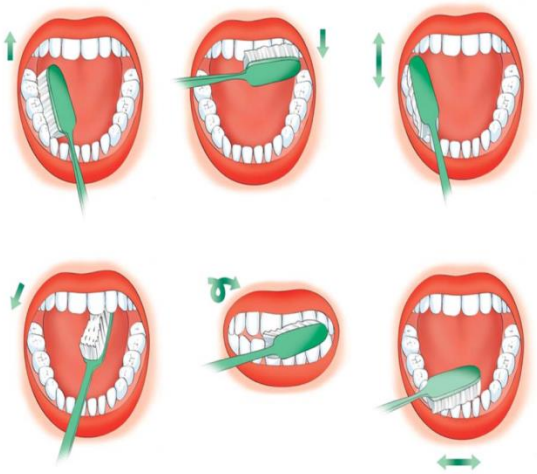
Новиков А.П. заведующий отделением ЛПО№2 ОГАУЗ «Детская стоматологическая поликлиника города Белгорода»

ЧИСТКА ЗУБОВ

Процедура по уходу за полостью рта должна быть регулярной и осуществляться утром после завтрака и вечером перед сном.

ВРЕМЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ – 3 МИНУТЫ.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!



Внешнюю поверхность зубов очищают выметающими движениями, в направлении от десны к краю зуба. Внутреннюю поверхность жевательных зубов следует очищать круговыми движениями, передних зубов – короткими вертикальными движениями. Жевательную поверхность зубов чистят, перемещая щетку вперед-назад. Более высокая щетина на кончике щетки обеспечивает лучший доступ к задним зубам. Завершить чистку можно круговыми движениями щётки по внешней поверхности зубов. Межзубные промежутки вычищаются с помощью зубной нити. Для очищения языка используется силиконовая подушечка на обратной стороне головки щетки, позволяющая удалить бактерии, вызывающие появление неприятного запаха изо рта.

Данное пособие поможет Вам и вашим детям сохранить стоматологическое здоровье!

Детская стоматология

Разработано в рамках областного целевого проекта **«Модернизация детской стоматологической службы Белгородской области»**

2019