

detkityumen.ru

Почему важно чистить молочные зубы и как привить ребенку полезную привычку

Многие родители ошибочно полагают, что молочные зубы не требуют особого ухода, ведь они все равно выпадут. Однако это серьезное заблуждение, которое может привести к проблемам со здоровьем ребенка. Нужно ли чистить молочные зубы и когда начинать это делать разбираемся вместе с Роспотребнадзором Тюменской области.

Важно понимать, что молочные зубы подвержены кариесу не меньше постоянных. Бактерии, вызывающие разрушение эмали, могут привести к серьезным проблемам, включая воспаление и боль. А так как молочные зубы служат «проводниками» для постоянных, то их преждевременная потеря может привести к неправильному положению коренных зубов и проблемам с прикусом.

- От плохой чистки зубов страдают, оказывается, не только сами зубы. При нормальном состоянии полости рта, живущие там патогенные микроорганизмы не представляют угрозы, но кариес и воспалённые дёсны открывают им путь в кровоток. В результате бактерии разносятся по всему организму. И первыми под удар попадают сосуды и сердце, - отмечают эксперты.

Кроме того, здоровые молочные зубы важны для правильного формирования произношения звуков и влияют на здоровое пищеварение. Так как больные зубы могут затруднять пережевывание пищи, что негативно сказывается на этом процессе.

Таким образом можно сделать вывод, что чистить молочные зубы нужно, но когда начинать?

- Пока малыш не обзавелся первыми зубами, но активно тянет все в рот и чешет десны, можно купить специальный прорезыватель в форме зубной щетки. Он поможет справиться с неприятными ощущениями во время прорезывания зубов и в будущем ребенок не забракует настоящую щетку, увидев ее в ваших руках. Первый зуб может появиться в любое время в первые 4–12 месяцев. Как только зубы прорезались над линией десны, их рекомендуется чистить в течение 2 минут не менее двух раз в день. Желательно это делать после еды и непосредственно перед сном, чтобы еда или молоко не оставались во рту на ночь, - советуют специалисты Роспотребнадзора.

Эксперты отмечают, что регулярная чистка молочных зубов после еды и перед сном предотвратит развитие бутылочного кариеса. А в год–полтора важно, чтобы привычки гигиены полости рта уже выработались, и чистка зубов была как можно качественнее.

Формирование привычки чистить зубы у ребенка – важный аспект его здоровья и развития. Начинать следует с самого раннего возраста, как только прорезается первый молочный зуб. В этот период рекомендуется использовать специальные силиконовые щетки-напальчники, которые безопасны и удобны для малыша.

Чтобы процесс чистки зубов стал привлекательным для ребенка, необходимо превратить его в увлекательную игру. Например, приобрести яркую зубную щетку с изображением любимых героев малыша и выбрать детскую зубную пасту с приятным вкусом, который понравится ребенку. В процессе можно петь веселую песенку о чистке зубов, что сделает это занятие более интересным. Огромную роль играет и личный пример. Можно чистить

зубы вместе с ребенком, демонстрируя правильную технику, а также рассказывать ребенку о важности гигиены полости рта. Можно создать специальный календарь чистки зубов, где за каждый выполненный день можно ставить наклейку или отметку. Таким образом ребенок будет получать мотивацию, а награды за регулярность и похвала за старательность станут прекрасными помощниками в выработке полезной привычки.

Специалисты советуют выбирать зубную щетку с мягкой щетиной, которая не травмирует нежные десны малыша. А зубную пасту лучше выбирать с низким содержанием фтора, подходящую по возрасту. Щетку важно менять каждые 3 месяца, чтобы она оставалась эффективной и безопасной. С 2-3 лет необходимо на регулярной основе посещать стоматолога для профилактических осмотров, чтобы ребенок привыкал к этой важной процедуре.

Следует помнить, что привычки, заложенные в раннем детстве, остаются с человеком на всю жизнь. Регулярная чистка зубов с раннего возраста поможет ребенку сохранить здоровье полости рта и избежать многих проблем в будущем.

Юлия Кучеренко

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5875/