

# Як зберегти і зміцнити стоматологічне здоров'я дошкільнят

У малюка має бути правильно підібрана власна зубна щіточка та зубна паста. Засоби догляду за порожниною рота обирають з урахуванням віку дитини, особливостей розвитку порожнини рота, ризику карієсу. Стосовно вибору зубної щіточки і пасти слід порадитись з лікарем-стоматологом. Зубну щіточку слід замінювати кожні 3 місяці.

**УВАГА!** Стоматологи радять починати чистити зуби дитині з моменту появи першого зубу. Але, звичайно, немовляти не можна самостійно чистити зуби - це задача батьків, Ваша задача.

Догляд за порожниною рота дитини має здійснювати під наглядом дорослих двічі на день - після сніданку і перед сном. Процедура догляду має включати наступні етапи:

- перед чищення зубів слід ретельно вимити руки з милом, ополоснути щіточку чистою проточною водою, прополоскати рот теплою водою;
- не щетину зубної щіточки наносять зубну пасту. Слід надавати перевагу дитячим зубним пастам, о містять достатню кількість фтору для профілактики карієсу. Зубна паста
- в продовж двох хвилин дитина чистить зуби: горизонтальними (від краю зубів) рухами - зовнішні і внутрішні поверхні зубів; рухами вперед-назад жувальні поверхні зубів; завершують чищення круговими з переважанням вертикальних рухів («підмітаючими»);
- після завершення чищення зубів дитина має ополоснути рот теплою водою, промити зубну щітку і встановити її голівкою вверх на місце зберігання.

## Як уникнути карієсу зубів у дітей:

1. Слід регулярно відвідувати стоматолога (не рідше ніж раз на шість місяців), навіть тоді, коли Вам здається, що у дитини зовсім здорові зуби. Не нехтуйте лікуванням тимчасових зубів у дітей! Невчасно проведене лікування може спричинити ускладнення, а саме ураження зачатку постійного зуба. Раннє видалення тимчасових зубів є однією з важливих причин виникнення порушень прикусу.
2. У віці 5-6 років у дитини починають прорізуватись постійні зуби («шості» - перші постійні моляри). Після прорізування вони ще «незрілі», недостатньо насичені кальцієм і тому дуже сприйнятливі для карієсу. Найкраще відразу після прорізання постійних зубів відвідати стоматолога для здійснення профілактичної безболісної процедури - герметизації («запечаткування») фісур. Це дозволить уникнути формування карієсу.

Для правильного розвитку прикусу дитини, формування пропорційних рис обличчя слід дотримуватись простих правил:

1. Зручна поза під час сну, уникнення звички спати на високих подушках, підкладати кулачок чи ручку під щічку, на «улюбленому» боці;
2. Правильне (відповідно до зросту дитини) зручне місце за партою чи учбовим столом;
3. Зручний, не перевантажений ранець, уникнення важкої ноші в одній руці чи носіння ранця на одному плечі;
4. Уникнення шкідливих звичок (смоктання пальців рук, язика, щік, предметів);
5. Достатнє жувальне навантаження (дитина має отримувати тверду їжу - яблука, груші, моркву та ін.);
6. Відкушування і жування відповідними групами зубів;
7. Профілактика і своєчасне лікування карієсу зубів;
8. Носове дихання;
9. Регулярні профілактичні огляди лікаря-стоматолога;
10. У випадку необхідності - консультація і лікування лікаря - ортодонта;

