Как защитить ребёнка от кариеса

Ежедневные привычки помогают сохранить зубы ребёнка здоровыми между визитами. Главное - регулярность, а не идеальная чистка с первого дня.

Чистка с первого зуба

С первого прорезавшегося зуба используйте детскую щётку с небольшой головкой и мягкой щетиной. Напальчник для дёсен не заменяет чистку зубов щёткой.

Взрослый чистит зубы ребёнка дважды в день, обязательно перед сном, и помогает по мере освоения самостоятельной чистки.

Используйте фторсодержащую зубную пасту: до 3 лет - тонкий мазок размером с рисовое зёрнышко, от 3 до 6 лет - с небольшую горошину. Подходящую концентрацию фтора уточните у детского стоматолога с учётом возраста, риска кариеса и содержания фтора в питьевой воде.

Пасту наносит взрослый. Следите, чтобы ребёнок её не ел и не глотал; когда научится - предлагайте сплёвывать остатки. Храните тюбик вне доступа маленьких детей.

Если появились пятна на эмали, чувствительность или частый кариес, обратитесь к стоматологу для подбора ухода и профилактики.

Еда и напитки

- Для зубов важны не только количество, но и частота сладкого: оставляйте сладости, соки и сладкие напитки для основного приёма пищи, а не постоянных перекусов.
- Между приёмами пищи лучше предлагать простую воду. Сладкий чай, компот, сок и газировка - не «напитки для зубов», даже если настроение у них праздничное.
- Не оставляйте ребёнка засыпать с бутылочкой сладкого напитка или молока: ночью зубы особенно нуждаются в отдыхе от сахара.

Профилактика у стоматолога

- Приходите на осмотры в сроки, которые рекомендует врач. Даже без жалоб так легче заметить начальные изменения и обойтись более простым лечением.
- Врач может рекомендовать фторсодержащее покрытие или герметизацию фиссур - защиту естественных бороздок на жевательных зубах. Процедуры подбираются по состоянию зубов и риску кариеса.
- Врач или гигиенист подскажет, когда и чем безопасно очищать межзубные промежутки.

Когда записаться раньше планового осмотра

Не ждите, если ребёнок жалуется на зуб, реагирует на горячее или холодное, избегает жевать на одной стороне, появилась припухлость, тёмное пятно, скол или неприятный запах изо рта.

Памятка носит информационный характер и не заменяет осмотр. Индивидуальные рекомендации определяет врач.

Контакты клиники

г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 33Б
8 (922) 013-30-33 · 8 (351) 280-74-74