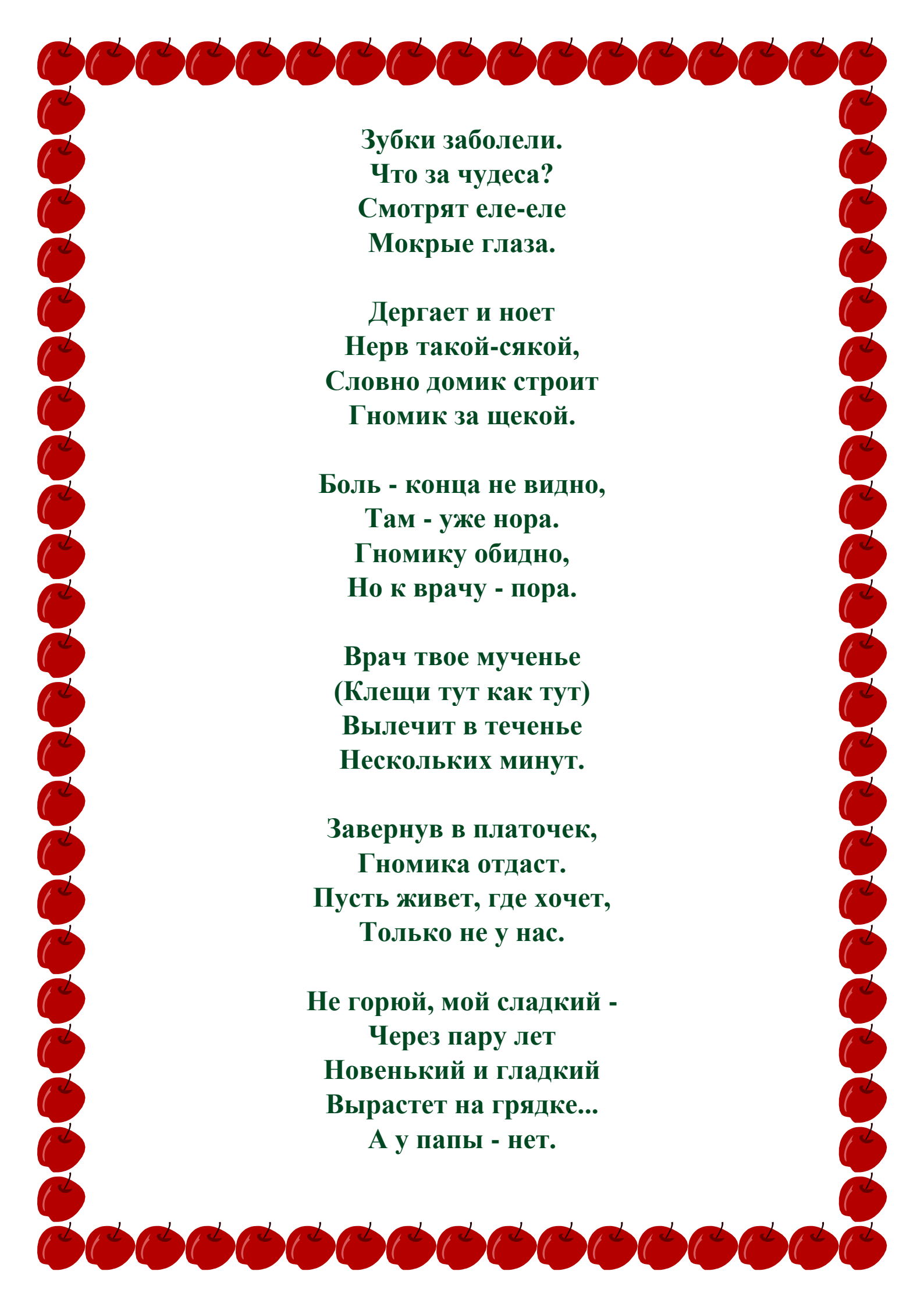




**«Здоровые зубки – это вам не  
шутки!».**



Зубки заболели.  
Что за чудеса?  
Смотрят еле-еле  
Мокрые глаза.

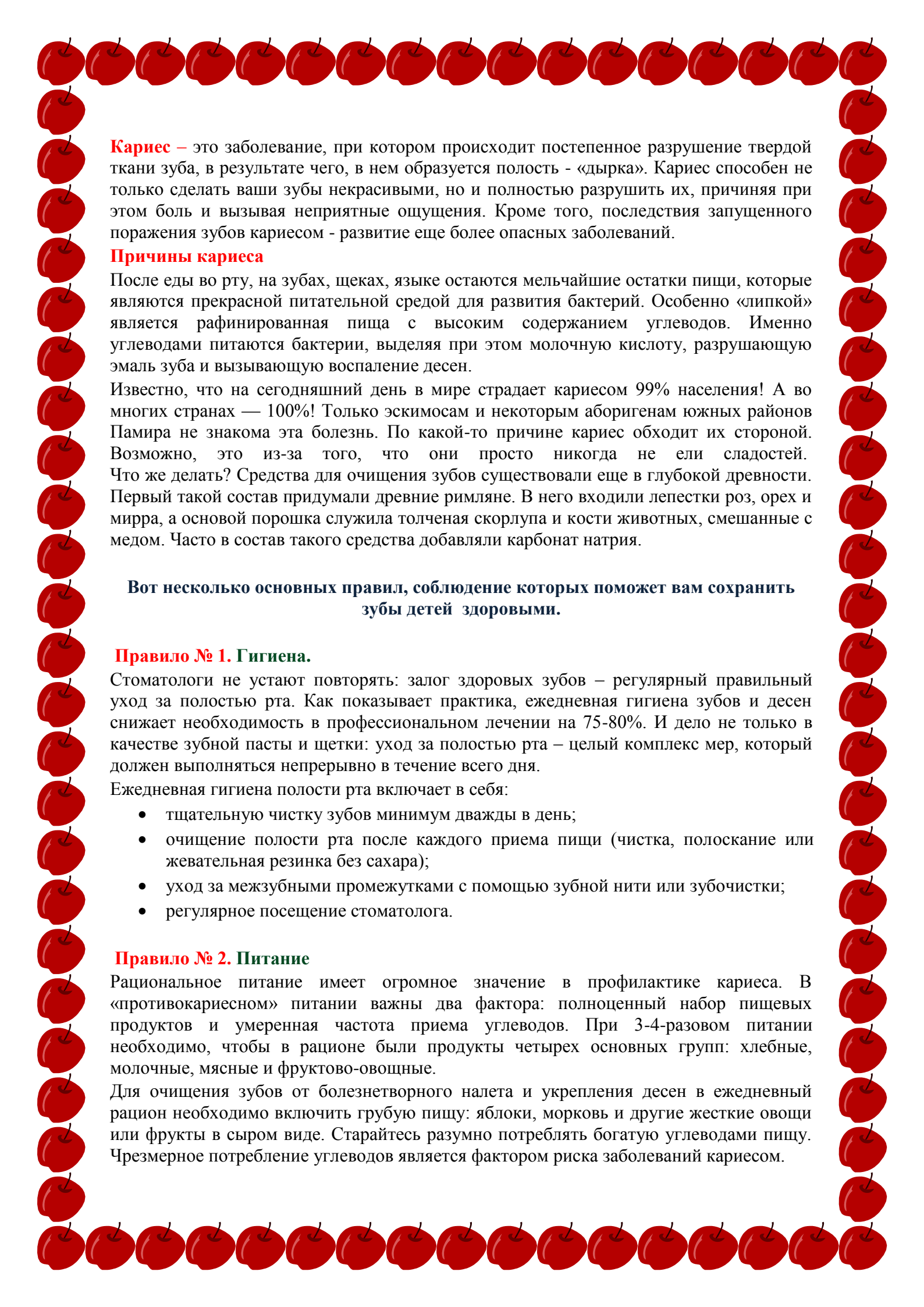
Дергает и ноет  
Нерв такой-сякой,  
Словно домик строит  
Гномик за щекой.

Боль - конца не видно,  
Там - уже нора.  
Гномику обидно,  
Но к врачу - пора.

Врач твое мученье  
(Клещи тут как тут)  
Вылечит в теченье  
Нескольких минут.

Завернув в платочек,  
Гномика отдаст.  
Пусть живет, где хочет,  
Только не у нас.

Не горюй, мой сладкий -  
Через пару лет  
Новенький и гладкий  
Вырастет на грядке...  
А у папы - нет.



**Кариес** – это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего, в нем образуется полость - «дырка». Кариес способен не только сделать ваши зубы некрасивыми, но и полностью разрушить их, причиняя при этом боль и вызывая неприятные ощущения. Кроме того, последствия запущенного поражения зубов кариесом - развитие еще более опасных заболеваний.

### **Причины кариеса**

После еды во рту, на зубах, щеках, языке остаются мельчайшие остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для развития бактерий. Особенно «липкой» является рафинированная пища с высоким содержанием углеводов. Именно углеводами питаются бактерии, выделяя при этом молочную кислоту, разрушающую эмаль зуба и вызывающую воспаление десен.

Известно, что на сегодняшний день в мире страдает кариесом 99% населения! А во многих странах — 100%! Только эскимосам и некоторым аборигенам южных районов Памира не знакома эта болезнь. По какой-то причине кариес обходит их стороной. Возможно, это из-за того, что они просто никогда не ели сладостей. Что же делать? Средства для очищения зубов существовали еще в глубокой древности. Первый такой состав придумали древние римляне. В него входили лепестки роз, орех и мирра, а основой порошка служила толченая скорлупа и кости животных, смешанные с медом. Часто в состав такого средства добавляли карбонат натрия.

**Вот несколько основных правил, соблюдение которых поможет вам сохранить зубы детей здоровыми.**

### **Правило № 1. Гигиена.**

Стоматологи не устают повторять: залог здоровых зубов – регулярный правильный уход за полостью рта. Как показывает практика, ежедневная гигиена зубов и десен снижает необходимость в профессиональном лечении на 75-80%. И дело не только в качестве зубной пасты и щетки: уход за полостью рта – целый комплекс мер, который должен выполняться непрерывно в течение всего дня.

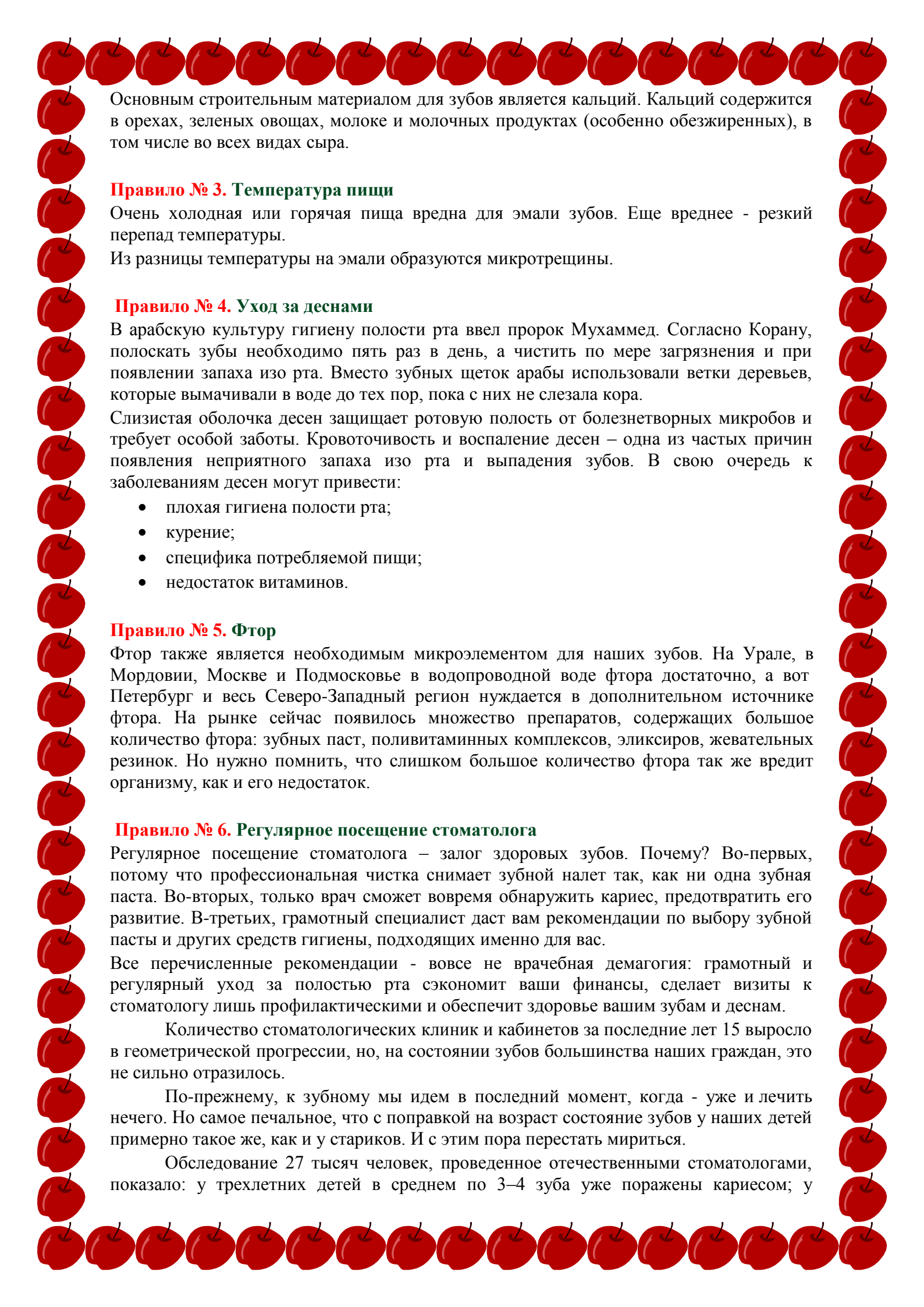
Ежедневная гигиена полости рта включает в себя:

- тщательную чистку зубов минимум дважды в день;
- очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или жевательная резинка без сахара);
- уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки;
- регулярное посещение стоматолога.

### **Правило № 2. Питание**

Рациональное питание имеет огромное значение в профилактике кариеса. В «противокариесном» питании важны два фактора: полноценный набор пищевых продуктов и умеренная частота приема углеводов. При 3-4-разовом питании необходимо, чтобы в рационе были продукты четырех основных групп: хлебные, молочные, мясные и фруктово-овощные.

Для очищения зубов от болезнетворного налета и укрепления десен в ежедневный рацион необходимо включить грубую пищу: яблоки, морковь и другие жесткие овощи или фрукты в сыром виде. Старайтесь разумно потреблять богатую углеводами пищу. Чрезмерное потребление углеводов является фактором риска заболеваний кариесом.



Основным строительным материалом для зубов является кальций. Кальций содержится в орехах, зеленых овощах, молоке и молочных продуктах (особенно обезжиренных), в том числе во всех видах сыра.

### **Правило № 3. Температура пищи**

Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее - резкий перепад температуры.

Из разницы температуры на эмали образуются микротрещины.

### **Правило № 4. Уход за деснами**

В арабскую культуру гигиену полости рта ввел пророк Мухаммед. Согласно Корану, полоскать зубы необходимо пять раз в день, а чистить по мере загрязнения и при появлении запаха изо рта. Вместо зубных щеток арабы использовали ветки деревьев, которые вымачивали в воде до тех пор, пока с них не слезала кора.

Слизистая оболочка десен защищает ротовую полость от болезнетворных микробов и требует особой заботы. Кровоточивость и воспаление десен – одна из частых причин появления неприятного запаха изо рта и выпадения зубов. В свою очередь к заболеваниям десен могут привести:

- плохая гигиена полости рта;
- курение;
- специфика потребляемой пищи;
- недостаток витаминов.

### **Правило № 5. Фтор**

Фтор также является необходимым микроэлементом для наших зубов. На Урале, в Мордовии, Москве и Подмосковье в водопроводной воде фтора достаточно, а вот Петербург и весь Северо-Западный регион нуждается в дополнительном источнике фтора. На рынке сейчас появилось множество препаратов, содержащих большое количество фтора: зубных паст, поливитаминных комплексов, эликсиров, жевательных резинок. Но нужно помнить, что слишком большое количество фтора так же вредит организму, как и его недостаток.

### **Правило № 6. Регулярное посещение стоматолога**

Регулярное посещение стоматолога – залог здоровых зубов. Почему? Во-первых, потому что профессиональная чистка снимает зубной налет так, как ни одна зубная паста. Во-вторых, только врач сможет вовремя обнаружить кариес, предотвратить его развитие. В-третьих, грамотный специалист даст вам рекомендации по выбору зубной пасты и других средств гигиены, подходящих именно для вас.

Все перечисленные рекомендации - вовсе не врачебная демагогия: грамотный и регулярный уход за полостью рта экономит ваши финансы, делает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

Количество стоматологических клиник и кабинетов за последние лет 15 выросло в геометрической прогрессии, но, на состоянии зубов большинства наших граждан, это не сильно отразилось.

По-прежнему, к зубному мы идем в последний момент, когда - уже и лечить нечего. Но самое печальное, что с поправкой на возраст состояние зубов у наших детей примерно такое же, как и у стариков. И с этим пора перестать мириться.

Обследование 27 тысяч человек, проведенное отечественными стоматологами, показало: у трехлетних детей в среднем по 3–4 зуба уже поражены кариесом; у

шестилетних в половине случаев на смену молочным идут постоянные, но уже кариозные зубы; у 12-летних кариес наблюдается в 60–80% случаев.

И ничего удивительного в этом нет, поскольку анкетирование родителей в нескольких регионах России, показало, что 80% мам и пап сами не имеют понятия, как правильно чистить зубы, не то, что научить этому своих детей. И практически никто не знает о том, что ребенка нужно показывать зубному врачу не реже двух раз в год.

**Кариес – это, по сути, начало инфицирования организма. В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, которые способны вырабатывать из сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Этими «клеями» бактерии прилепливаются к зубу — так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют кислоту, но в первые часы она нейтрализуется слюной. А вот через 18–28 часов налет становится таким толстым и плотным, что слюна бессильна проникнуть в него, и кислота начинает растворять эмаль зуба.**

Так как процесс уплотнения зубного налета длится 18–28 часов, то, чистя зубы два раза в день (то есть через каждые 12 часов), можно значительно снизить вероятность возникновения кариеса. Не менее важное значение для здоровья ребенка, имеет прикус. Если прикус неровный, зубы верхней и нижней челюсти наезжают друг на друга, в них чаще будет «гнездиться» кариес, и такие зубы станут первыми претендентами на установку протезов.

Вот обо всем этом и нужно рассказать ребенку, чтобы тот сам осознанно стал следить за своими зубами. Вот только как это сделать, чтобы ребенок все понял, а не воспринял ваш рассказ, как очередную нотацию? Нужна игровая форма рассказа. Начинать можно в промежутке с 5 до 7 лет. В этот период ребенок начинает сам чистить зубы и должен знать, как и для чего это делается. А, кроме того, уже может запоминать и усваивать достаточно сложные понятия.

Наверное, первый вопрос, над которым стоит задуматься ребенку: для чего вообще нужны зубы?

**Надо предложить ему на практике ознакомиться с функциями зубов:**

- Пережевывание пищи. Предложите ребенку попытаться откусить от яблока или морковки, закрыв передние зубы губами.
- Речь. Пусть малыш попробует сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов.
- Внешний вид.

Перед зеркалом ребенок сравнит улыбку с сомкнутыми губами и то, какая радостная улыбка получается у него с открытыми зубками. Более наглядно представить внешний вид без зубов поможет следующий прием: возьмите фотографию улыбающейся фотомодели и попросите ребенка закрасить ей несколько зубов черным фломастером (он это сделает с удовольствием). Обратите внимание, какой некрасивой и даже страшной (как у Бабы Яги) стала улыбка на фотографии.

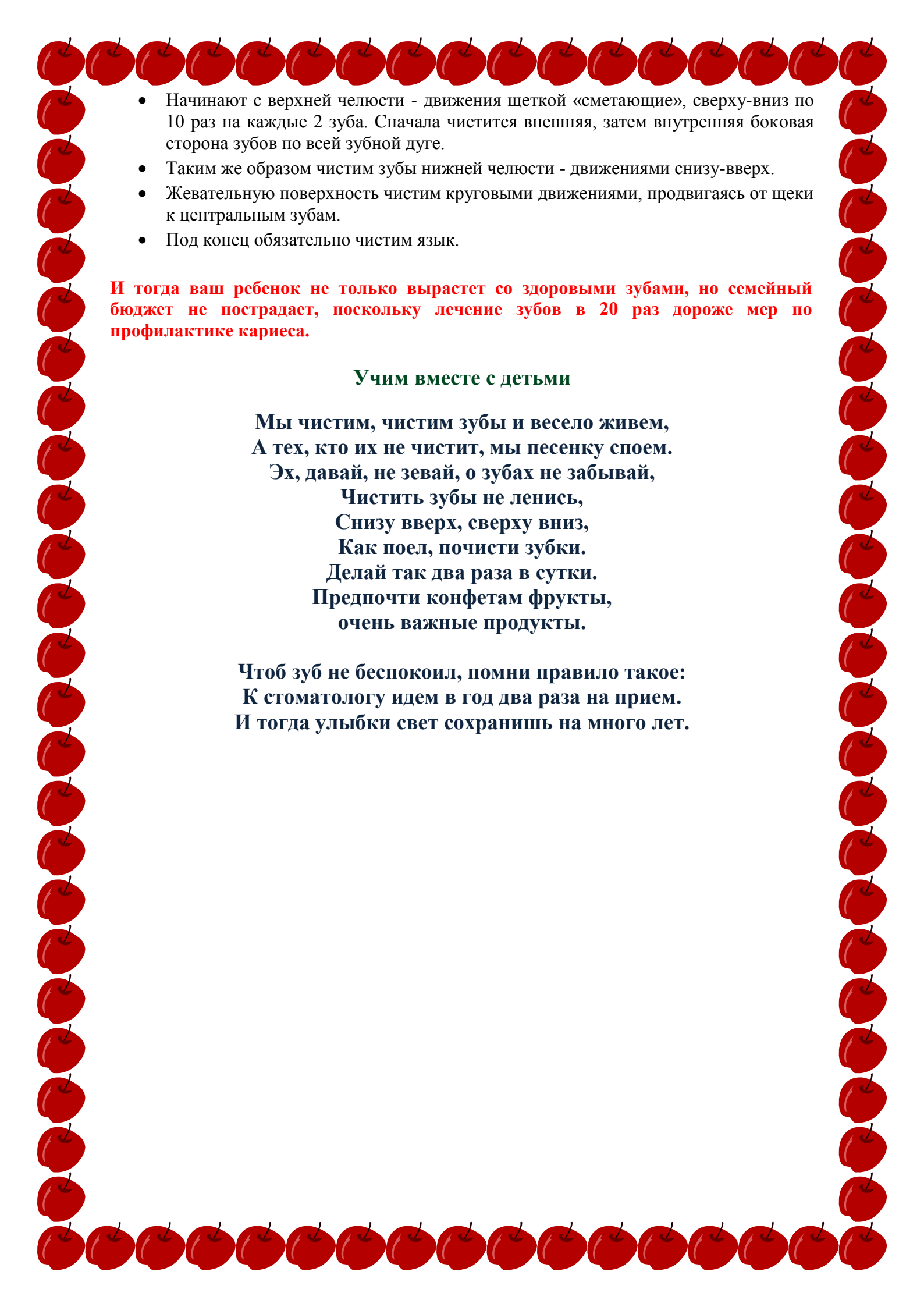
**Вывод прост: не будешь ухаживать за зубами, будешь иметь такую улыбку, а значит –**

**Как поел, почисти зубки!  
Делай так два раза в сутки.**

**Следующее, что надо понять малышу - для чего мы чистим зубы.**

Расскажите ребенку, что во рту всегда есть микробы, которые очень рады, если их не вычищают. Это дает им возможность надолго поселиться во рту в виде зубного налета, который выделяет кислоту и тем самым портит и разрушает зубы.

Но при чистке зубов нужно не загонять бактерии под десны, а наоборот, вычищать их оттуда. А для этого надо знать правильные приемы чистки:

- 
- Начинают с верхней челюсти - движения щеткой «сметающие», сверху-вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя боковая сторона зубов по всей зубной дуге.
  - Таким же образом чистим зубы нижней челюсти - движениями снизу-вверх.
  - Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.
  - Под конец обязательно чистим язык.

**И тогда ваш ребенок не только вырастет со здоровыми зубами, но семейный бюджет не пострадает, поскольку лечение зубов в 20 раз дороже мер по профилактике кариеса.**

### **Учим вместе с детьми**

**Мы чистим, чистим зубы и весело живем,  
А тех, кто их не чистит, мы песенку споем.  
Эх, давай, не зевай, о зубах не забывай,  
Чистить зубы не ленись,  
Снизу вверх, сверху вниз,  
Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,  
очень важные продукты.**

**Чтоб зуб не беспокоил, помни правило такое:  
К стоматологу идем в год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.**

