Как сохранить зубы ребенка здоровыми?

[](http://vihra.ru/kak-soxranit-zuby-rebenka-zdorovymi/reb-zuby/)

У каждого ребенка в определенном возрасте начинают прорезываться зубки: сначала молочные, а затем и постоянные. И, чтобы сохранить их здоровье, необходимо начинать заботу о зубах ребенка как можно раньше.

Многие родители считают, что зубки малыша требуют ухода только после того как они прорезались.

Но они не правы. Начинать думать об этом нужно еще в то время, когда ребенок находится в утробе матери.

**Формирование зубов у ребенка**

На 6-7 неделе беременности у эмбриона происходит формирование зубных пластин. В каждой челюсти зарождаются по десять разрастаний эпителия по краям этих пластин – по числу будущих зубов.

На 10-ой неделе беременности зубные пластины разделяются на зачатки зубной эмали – энаменобласты, и клетки, образующие сам зуб - одонтобласты. А к 12-13 неделе остаются только глубокие отделы зубных пластинок, которые затем преобразовываются в зубы.

Уже с четвертого месяца беременности формируются ткани молочных зубов, а на пятом зарождаются зачатки постоянных зубов. Именно поэтому пятый месяц, а также три последних месяца беременности являются самыми важными для внутриутробного развития зубов малыша. В этот период будущей маме необходимо особенно заботиться о своем питании и образе жизни, чтобы сохранить здоровье зубов своего ребенка. Для этого ей необходимо следить за количеством потребляемого кальция, витамина К и фтора в своем рационе, употреблять в достаточном количестве мясо, рыбу, зелень, фрукты, молоко, и, конечно же, не курить.

**Правильное питание и уход за зубами ребенка.**

Придерживаться правильного питания нужно и в период кормления ребенка грудью, ведь все необходимые вещества малыш получает с молоком матери. Как только у ребенка появится первый зубик, необходимо проводить гигиену его полости рта. Некоторые считают, что в этом нет необходимости, т.к. молочные зубки достаточно редкие, и пища между ними не застревает. Но уже к 2,5 годам они сидят очень плотно. Кариес развивается быстро, если не соблюдать элементарную гигиену полости рта малыша. Поэтому, чтобы сохранить зубы здоровыми, ребенок, начиная с двухлетнего возраста, должен их ежедневно чистить. В этом возрасте малыш уже многое может делать самостоятельно, и родителям не составит особого труда научить ребенка чистить свои зубки, на собственном примере. Купите ребенку две зубных щетки ярких цветов из натурального материала, и малыш с удовольствием будет пользоваться одной из них утром, а второй – вечером. Только перед использованием щетки необходимо вымыть с мылом.

**Гигиенические средства для ухода за зубами ребенка**

На сегодняшний день в аптеках и магазинах представлен большой ассортимент детских зубных паст с различными вкусами, и сделать выбор будет не сложно. Кроме того, детские зубные пасты не содержат вредных веществ, чтобы не навредить детскому организму, ведь ребенок может нечаянно проглотить пасту. Во всяком случае в детской зубной пасте не должно быть фтора. Использовать лечебно-профилактические пасты с фтором или кальцием можно с появлением постоянных зубов, и то с минимальным содержанием фтора. Здесь важно учесть количество фтора и кальция в воде в том районе, где вы живете, т.к. избыток этих элементов может навредить зубам: излишек фтора вызывает флюороз, а кальций способствует возникновению камней в почках.

**Профилактика заболеваний зубов у ребенка**

Теперь поговорим о том, в каком возрасте ребенка необходимо показать стоматологу.

Новорожденного ребенка в первый месяц жизни осматривает акушер либо врач-педиатр, который способен определить различные явно выраженные патологии челюстно-лицевой области. Но только специалист сможет увидеть малоприметные проблемы. Если кроха при кормлении грудью захлебывается или плохо сосет грудь – это означает, что у него короткая уздечка языка, либо существуют проблемы с мягким небом. Справиться с подобной проблемой поможет детский хирург-стоматолог.

В первый год жизни у ребенка могут также возникнуть зубочелюстные патологии из-за того, что малыш сосет палец, язык или губы, что приводит к кривизне молочных зубов. В этом случае малыша нужно показать ортодонтологу. Многие родители не обращают на это внимания, решив, что молочные зубы не нуждаются в исправлении, т.к. все равно выпадут. Но проблемы с молочными зубами могут отразиться и на постоянных. Дело в том, что когда выпадут все 20 молочных зубов, на их месте должны вырасти 32 постоянных зуба, которые крупнее и шире молочных. Для этого необходимо выправить молочные зубки, и к 4-м годам можно было определить наличие промежутков между ними. Эти промежутки очень важны для размещения во рту постоянных зубов. Поэтому, если родители хотят избежать проблем с прикусом у своего чада в будущем, они должны регулярно показывать его ортодонтологу. Ведь ни для кого не секрет, что скорректировать прикус в детском возрасте намного быстрее и дешевле, чем в более старшем. Кроме того, существует такая проблема как наличие лишних молочных зубов, которые нужно обязательно удалять.

Начать наблюдаться у детского врача-стоматолога необходимо с начала прорезывания зубов, т.е. с 6-и месяцев. Повторять профилактические осмотры нужно каждые 3-4 месяца, а при наличии проблем со здоровьем зубов – еще чаще.

Своевременность – вот главное условие для здоровья зубов, как у ребенка, так и у взрослого. Не нужно лениться вовремя обратиться к врачу, запоздалый визит может выявить большие проблемы, на решение которых уйдет гораздо больше времени и сил, чем на простой осмотр. Маленькие дети очень боятся походов к стоматологу, и это понятно, ведь кому ж понравится, когда незнакомый человек заставляет тебя открыть рот, при этом засовывая туда свои пальцы в резиновых перчатках, ослепив тебя ярким светом. Чтобы ребенок справился со своим страхом, перед визитом к стоматологу нужно объяснить своему крохе, что врач не причинит боли, а только посмотрит, все ли в порядке. Если ребенок все же напуган, ребенка нужно «вознаградить» чем-нибудь приятным для него – походом в парк, либо просто любимым лакомством. И в следующий раз ребенок будет спокоен, зная, что его потом ждут приятные для него вещи.

**Что делать родителям для предупреждения кариеса у детей**

* Не позволяйте ребенку засыпать с бутылочкой, содержащей молоко, питательные смеси, фруктовые соки и др.
* Замените в рационе сахар на фруктозу и не знакомьте ребенка с карамельками и леденцами.
* Уход за полостью рта начинайте как можно раньше, еще до прорезывания зубов. Протирайте ребенку десны чистым ватным диском, смоченным в растворе пищевой соды.
* Регулярно посещайте стоматолога (каждые 6 месяцев). Немедленно идите к стоматологу если вы заметили любые пятна на зубах.
* С появлением постоянных зубов отправляйтесь с ребенком к стоматологу для герметизации фиссур.
* Следите, чтобы ребенок постоянно и правильно чистил зубы.