Консультация для родителей
«Здоровые зубы – залог здоровья»

Лебедева Наталья Петровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Наталья Петровна
Дата: 2023.05.02 17:53:30 +03'00'

Май 2023

Природа наградила нас двумя «поколениями» зубов – молочными, или временными и постоянными. Удивительно, но большинство родителей не очень – то переживают, когда из-за кариеса ребёнок теряет молочные зубы. Всё равно, считают они, на их месте вырастут новые. Это распространённое заблуждение приводит к печальным последствиям.

Дело в том, что первые зубы ни в коем случае не являются пробными или запасными, а напротив, имеют очень большое значение для развития и формирования челюсти. Именно они создают «фундамент» для постоянных зубов. Если ребёнок из-за кариеса раньше времени теряет молочные зубы, нарушается правильный рост и развитие челюстей и постоянных зубов. Кроме того, зачатки постоянных зубов располагаются прямо под молочными зубами, а инфекция может легко проникнуть внутрь челюсти и разрушить их. В этом случае зубы вырастают кривыми и недоразвитыми, а то и вовсе могут погибнуть.

Кариес и болезни дёсен не только оказывают плохое влияние на состояние полости рта, но и приводят к нарушению развития всего организма в целом и возникновению заболеваний различных органов и систем.

Вот лишь несколько патологий, которые встречаются у детей со стоматологическими заболеваниями:

Гастриты
Холециститы
Заболевание печени и поджелудочной железы
Аллергии
Болезни почек
Эндокринные нарушения
Болезни суставов и ревматизмы
Кожные заболевания

Почему разрушаются зубы и дёсны?

Учёные точно установили, что без микробов кариес и воспаление дёсен не возникают! Самый страшный враг зубов и дёсен – это зубной налёт. Он образуется из микробов при приёме любой пищи. Через некоторое время после чистки зубов на поверхности оседают вредные бактерии, способные перерабатывать остатки пищи и выделять при этом огромное количество кислоты, растворяющей эмаль зубов. Эмаль – защитная оболочка зуба, самая прочная и твёрдая ткань организма. Однако при постоянном воздействии на неё кислоты она становится пористой и в конце концов проламывается. Так образуется кариозная полость. Если кариес не лечить, то процесс проникает глубже и захватывает все слои зуба и окружающие ткани. «Вредные» микробы (только другие их виды) также являются причиной воспаления дёсен. Если у ребёнка появляется кровоточивость при чистке зубов или приёме твёрдой пищи, гноетечение, неприятный запах изо рта, необходимо насторожиться, так как это первые симптомы заболеваний дёсен.

Важно помнить, что у детей все процессы происходят очень быстро. В этой связи очень важно тщательно и регулярно чистить зубы с самого раннего возраста. А привычка правильного ухода за полостью рта, привитая с детства, сослужит хорошую службу и взрослому.

А вы хотите сохранить зубы ваших детей здоровыми и красивыми?

К сожалению, «таблетки» от кариеса и болезней дёсен не существует. Как показывает мировой опыт, единственным средством профилактики стоматологических заболеваний является тщательная личная гигиена полости рта.

За полостью рта необходимо ухаживать постоянно и регулярно. И обязательно с самого рождения! Причём родители должны подавать в этом детям наглядный пример. Не стоит думать, что родители не чистят зубы, а дети будут это делать. Личный пример куда нагляднее и авторитетнее многих слов.

Гигиена полости рта – главное средство профилактики!

Тщательное удаление зубного налёт играет решающую роль в сохранении здоровья зубов и дёсен!

Помните, для сохранения здоровья зубов и полости рта необходимо:

Чистить зубы два раза в день, соблюдая правильную технику чистки зубов;

Хотя бы один раз в день чистить зубы флоссом (зубная нить, служит для очищения межзубных промежутков);

Применять зубочистки;

Применять ополаскиватели;

Использовать жевательную резинку без сахара;

Посещать стоматолога минимум два раза в год;

Вести здоровый образ жизни.

Для того, чтобы процесс обучения ребёнка чистке зубов превратился в увлекательную игру и был в радость малышу, предлагаем Вам стихи о зубах, которые Вы можете разучить с Вашим ребёнком:

Чтобы зубы не болели, вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку – вот вам, вам дети, наш совет.
Зайка серенький, косой, полощи свой рот росой.
Чаще ешь чеснок и лук ты, кушай овощи и фрукты.
Все хорошие ребята чистят зубы аккуратно.
Чистить зубы нам не лень – чистим их два раза в день.
Чистим зубы дважды в сутки, чистим долго – три минутки.
Щёткой чистой, не лохматой, пастой вкусной, ароматной,
Чистим щёткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!
Всем девчонкам и мальчишкам надо брать пример с зайчишки.
Репка, яблоки, морковка- детским зубкам тренировка.
Чтобы зубы не болели, знают дети, знают звери:
Каждый должен дважды в год показать врачу свой рот.
Все ребята сели в ряд фрукты, овощи едят.
Витаминов много в них, очень нужных для ребят.
Жил бобёр в норе у речки, умываться он любил.

Утром, делая зарядку, на прогулку выходил.
Умывался он раненько, зубы чистил, уши тёр.
Самым чистым и опрятным был в лесу лесной бобёр.
Пусть Ваш ребёнок будет здоров и счастлив, а его улыбка – красивой и здоровой!

Источник: газета «Ваше здоровье» №6 2019 год