



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde
Western Uusimaa Wellbeing Services County

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ДЛЯ СЕМЕЙ, ОЖИДАЮЩИХ РЕБЕНКА

Уход за полостью рта в семьях, ожидающих ребенка

Период ожидания — это время, которое каждая семья переживает индивидуально. Уже во время беременности рекомендуется проработать и, при необходимости, изменить привычки в отношении здоровья, создав тем самым здоровую среду развития для родившегося ребенка.

Здоровый рот - составная часть общего здоровья, благополучия и качества жизни. Уход за полостью рта и зубами ребенка начинается уже в период ожидания с формирования в семье привычек правильного питания и ухода за полостью рта.

Важно, чтобы уход за зубами вашего ребенка стал привычной частью повседневной жизни. Как родители, вы имеете возможность повлиять на повседневные привычки вашего ребенка, связанные с уходом за зубами, а в будущем - и на его отношение к стоматологической помощи.

Во время беременности подверженность матери риску заболеваний ротовой полости может усилиться. Гормональная деятельность организма матери меняется, и это может повлиять на состав и количество слюны, а также на восприимчивость десен к воспалению. Тошнота во время беременности и частые перекусы могут увеличить риск развития кариеса. Если Вы регулярно проходили стоматологические осмотры, Вам не нужно обращаться за стоматологической помощью специально по причине беременности.

Ключевую роль в профилактике кариеса и других заболеваний полости рта играете Вы сами! Совместно со специалистами стоматологической сферы Вы можете поддерживать хорошее состояние полости рта, которое укрепляет здоровье в целом.

Оценка состояния полости рта и потребности в лечении семей, ожидающих первого ребенка

Родители, ожидающие своего первенца, имеют возможность принять участие в бесплатной оценке потребности в лечении полости рта, проводимой специалистом в области стоматологии. Во время приема обсуждаются индивидуальные потребности в стоматологической помощи и проводятся консультации. При необходимости, по результатам консультационного приема выдается направление в платные стоматологические лечебные учреждения для взрослых.

Соблюдая рекомендуемые правила ухода за полостью рта, закрепленные на уровне привычек, Вы укрепляете здоровье всей семьи

Наличие дырок в зубах, или кариеса, является одним из самых распространенных инфекционных заболеваний человека. Кариес зависит от количества бактерий, находящихся во рту, потребляемого питания, а также свойств слюны и зубной ткани. Вы можете сами повлиять на большинство из этих факторов и таким образом предотвратить развитие кариеса.

Бактерия, вызывающая кариес, *Streptococcus mutans*, часто передается ребенку от родителей. Бактерия передается через слюну, например, при использовании общей ложки. Важно отметить, что заражение бактериальной инфекцией кариеса в раннем возрасте повышает восприимчивость к кариесу молочных зубов ребенка, а в дальнейшем - и постоянных зубов.

Бактерий кариеса *Streptococcus mutans* во рту новорожденного нет, но они могут передаться ребенку через слюну сразу же после прорезывания первого зуба. Когда зубы и здоровье полости рта родителей находятся в хорошем состоянии, риск заражения ребенка бактериями кариеса снижается.

Профилактика кариеса достигается посредством регулярного ухода за собой, т. е. чистки зубов и полости рта и здорового питания. Зубы сильнее подвергаются развитию кариеса, если в рационе питания содержится сахар, а ежедневный уход за собой не осуществляется в достаточной мере.

Почти все продукты содержат сахар, из которого бактерии кариеса образуют кислоту, растворяющую зубную эмаль. Этот процесс называют кислотной атакой. Если в течение дня происходит несколько кислотных атак, поверхность зуба не успевает снова затвердеть и таким образом на поверхности зуба начинает образовываться дырка.

Воспаление десен, или гингивит, возникает, если на поверхности зуба накапливается бактериальный налет. Гингивит, вызванный зубным налетом, часто встречается как у детей, так и у взрослых. Из-за гормональных изменений, связанных с беременностью, десны могут подвергаться воспалению сильнее. Однако не стоит забывать, что плохая гигиена полости рта увеличивает интенсивность гингивита также и во время беременности, поэтому поддержание хорошей гигиены рта способствует профилактике возможного возникновения гингивита во время беременности.



Используйте зубную пасту с фтором и отдавайте предпочтение ксилиту (ксилитолу)

Фтор замедляет процесс образования дырок в зубах, поскольку предотвращает растворение минеральных веществ зубной эмали, вызываемое бактериями. Кроме этого, фтор делает поверхность зуба более твердой. Фтор также подавляет метаболизм бактерий кариеса и выработку кислот. Поэтому выбирайте для себя и своего ребенка зубную пасту, которая содержит фтор.



Применение матерью младенца, а позднее и самим ребенком, продукции с ксилитом предотвращает или, по крайней мере, отсрочивает заражение ребенка бактериями кариеса *Streptococcus mutans*. Жевательная резинка или пастилка,

полностью состоящая из ксилита, сокращает продолжительность кислотной атаки и увеличивает слюноотделение и ополаскивание поверхности зубов. Примером хорошей практики является употребление продукции с ксилитом по окончании приемов пищи. Рекомендуемая суточная доза составляет не менее 5 граммов. Данное количество достигается употреблением 6-10 жевательных резинок или пастилок с ксилитом. Ксилит никогда не заменит чистку зубов.

Употребление мягких жевательных пастилок с ксилитом можно начинать постепенно, когда ребенок уже будет способен пережевывать пищу и пастилки. Употребление продукции с ксилитом маленькими детьми следует проводить под контролем, лично присутствуя при этом. Во избежание расстройства желудка начинайте употребление постепенно, например, по одной пастилке в день.

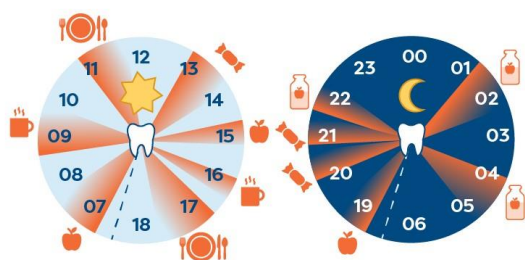
Соблюдайте регулярный режим питания

Кариес можно предотвратить, избегая сахаросодержащих продуктов и напитков и питаясь регулярно. Это означает, что следует избегать перекусов и сочетать сладости основными приемами пищи. Из утоляющих жажду напитков вода является лучшим вариантом.

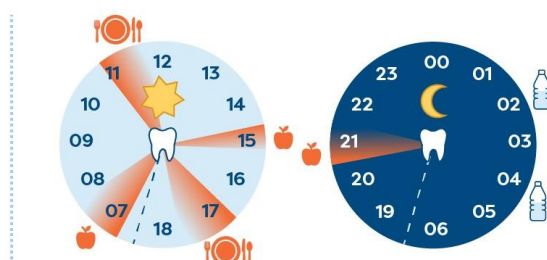
Также важно отметить, что питьевые молочные продукты употребляются вместе с основными приемами пищи.

Уже во время беременности семья должна выработать привычки, связанные с регулярным режимом основных приемов пищи и перекусов. Необходимо распределить все потребление пищи и напитков на 5-6 приемов в день из-за кислотных атак. Ротовая полость нуждается в периоде отдыха продолжительностью 3-4 часа между приемами пищи, чтобы слюна прополоскала зубы и восстановила повреждения, вызванные кислотой.

Сохраните свои зубы



Частые перекусы и употребление напитков вызывают многочасовую кислотную атаку на зубы



Распределите по времени употребление сладких/содержащих кислоты напитков и небольшие перекусы таким образом, чтобы оно совпадало с основными приемами пищи

Эрозия зуба — это химическое растворение поверхности зуба в результате воздействия кислот при отсутствии влияния бактерий. Когда поверхность зуба мягкая, она подвержена износу, например, при жевании.

Эрозия часто вызывается употреблением напитков без сахара (с заменителем сахара), спортивных и энергетических напитков, ароматизированной воды, цельных соков, ягодных соков, цитрусовых и уксуса.

Чистите зубы два раза в день содержащей фтор зубной пастой

Профилактика кариеса и гингивита осуществляется посредством регулярной чистки зубов и полости рта.

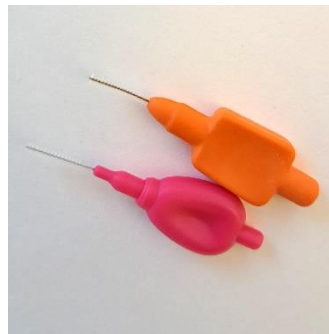
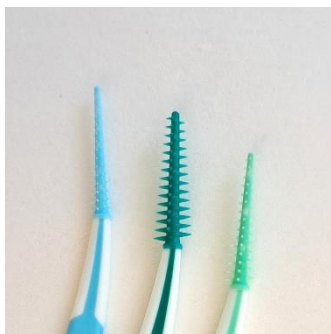
При гингивите десны кровоточат во время чистки зубов, а во рту может быть неприятный запах или привкус. Это происходит из-за бактериального налета, скопившегося на поверхности зуба. Гингивит обычно лечится с помощью более интенсивного ухода за полостью рта.

Здоровье полости рта влияет на общее состояние здоровья. Бактерии, распространяющиеся изо рта, могут увеличить риск таких заболеваний, как атеросклероз, инфаркт или инсульт. Кроме того, инфекции полости рта могут ослабить достигнутый компенсационный эффект в лечении многих хронических заболеваний, таких как ревматизм и диабет.

Чистка зубов содержащей фтор пастой утром и вечером придает ощущение чистоты во рту и в то же время обеспечивает хорошую защиту зубов за счет фтора. Всем рекомендуется использовать электрическую зубную щетку. Для взрослых рекомендуемое содержание фтора в зубной пасте составляет 1450–1500 ppm (частей на миллион). Чистите зубы не менее двух минут. Особое внимание уделите линиям десен и жевательным поверхностям задних зубов. За это время фтор успевает связаться с зубом, укрепляя поверхность зуба, т. е. эмаль. Полоскать рот водой во время и после чистки зубов не нужно, но излишки смеси слюны и зубной пасты следует выплюнуть.

Чистите промежутки между зубами

Желательно чистить промежутки между зубами с помощью зубной щетки, зубного ершика или зубной нити.



Лактация и питание

Грудное вскармливание оказывает массу положительных эффектов на здоровье как матери, так и ребенка. У ребенка есть естественная потребность сосать грудь матери, и грудное вскармливание стимулирует рост челюстей и идеальное развитие жевательных мышц.

Постоянное и часто повторяющееся грудное вскармливание в возрасте старше 18 месяцев или кормление из бутылочки между приемами пищи и ночью может подвергнуть зубы кариесу. Защитные механизмы слюны наиболее ослаблены ночью. Тщательная ежедневная гигиена полости рта является ключом к поддержанию хорошего здоровья полости рта ребенка.

Регулярное время кормления и вода в качестве напитка для утоления жажды полезны для здоровья полости рта ребенка. Не стоит давать ребенку сок или другие напитки, содержащие сахар, в качестве напитка для утоления жажды. Ребенок от природы не имеет потребности в сладком. Ребенка не следует приучать к употреблению сахара и желателно отложить пробы сладкого на как можно более позднее время. Когда сладкое употребляется, его приурочивают к основному кормлению, чтобы сахар не причинил настолько большого вреда зубам.

Вы можете начать употребление полностью состоящих из ксилита пастилок примерно в возрасте одного года. Чтобы избежать расстройства желудка, начинайте употребление постепенно, например, с одной пастилки в день.

Сосание соски и пальцев

Если Вашему ребенку нужна соска-пустышка, анатомическая «плоская» пустышка — лучший вариант для зубов. С точки зрения развития прикуса, соска является лучшим вариантом, чем сосание пальца.

Желательно отказаться от соски до достижения ребенком возраста 2 лет. Длительное использование соски может привести к нарушению прикуса зубов и замедлению речевого развития. Хорошо вынимать соску изо рта всякий раз, когда ребенок издает звуки и, таким образом, тренирует речь. До достижения ребенком возраста непослушания отказ от соски происходит значительно легче. Приучать ребенка к постоянному пользованию соской не следует.

Прорезывание зубов

Первые зубы обычно прорезываются в возрасте 4–7 месяцев. Всего прорезывается 20 молочных зубов, и они обычно прорезываются во рту до достижения возраста 3 лет. В порядке прорезывания зубов могут быть индивидуальные различия.

Симптоматика прорезывания может выражаться в формах усиленного слюноотделения, отеков десен, беспокойности, сложностей в кормлении, а также ребенок может постоянно засовывать пальцы в рот. Холодная пища и пальчиками

захватываемая еда могут казаться ребенку более вкусными во время прорезывания зубов.

Периоду прорезывания зубов свойственен риск заражения бактерией кариеса *Streptococcus-mutans*. Инфицирование возможно после прорезывания первого зуба. Заражение бактерией можно предотвратить, избегая контакта с ребенком через слюну. Лучше всего это получается, если соску ополаскивают водой, а ребенок всегда пользуется только своими личными принадлежностями для кормления.

Порядок прорезывания молочных зубов

Верхняя челюсть

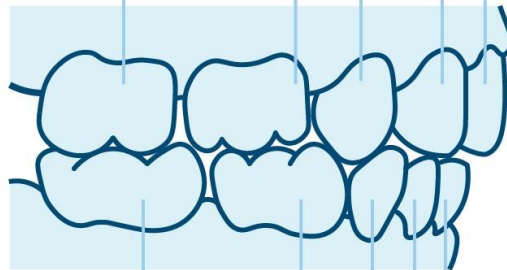
Первые центральные резцы в возрасте 7-12 месяцев

Вторые центральные резцы в возрасте 7-15 месяцев

Клыки в возрасте 14-23 месяцев

Первые жевательные зубы в возрасте 12-18 месяцев

Вторые жевательные зубы в возрасте 26-34 месяцев



Нижняя челюсть

Вторые жевательные зубы в возрасте 20-33 месяцев

Первые жевательные зубы в возрасте 12-18 месяцев

Клыки в возрасте 14-24 месяцев

Вторые центральные резцы в возрасте 8-16 месяцев

Первые центральные резцы в возрасте 4-10 месяцев

Чистка зубов ребенка

Здоровье полости рта и зубов является общей заботой всей семьи. Родители всегда служат примером для ребенка.

Чистить зубы начинают сразу же, как только прорезывается первый зуб.

- Бактериальный налет удаляется путем чистки зубов два раза в день мягкой детской зубной щеткой
- Содержащая фтор зубная паста (1000-1100 ppm) используется для детей от 0 до 3 лет в форме небольшой капли-мазка два раза в день. Зубную пасту не удаляют полосканием.
- Прорезывающиеся и недавно прорезавшиеся зубы нуждаются во фторе, чтобы эмаль затвердела. При правильном использовании зубная паста со фтором безопасна для всех.
- Использование электрической зубной щетки ребенком можно начинать, как только он согласится на это. Для того, чтобы чистка зубов электрической зубной щеткой была безопасной, зубы ребенку чистит родитель.
- По мере роста ребенка, у него появится желание пробовать чистить свои зубы самостоятельно. Однако важно отметить, что взрослый должен проверять окончательный результат чистки зубов до достижения ребенком возраста 10 лет.



Стоматологические осмотры ребенка

Дети дошкольного возраста проходят осмотр полости рта несколько раз до наступления школьного возраста, а в соответствии с индивидуальными потребностями такие осмотры проводятся еще и чаще. В отношении ребенка направляется напоминание о необходимости резервации времени на стоматологический осмотр.

Дети дошкольного возраста проходят осмотры полости рта в возрасте 1, 3 и 5 лет. Стоматологические услуги бесплатны для лиц моложе 18 лет.

Дополнительная информация



Округ обеспечения благополучия населения административного округа Лянси-Уусимаа, Стоматологические услуги (www.luvn.fi)

Источники

www.kaypahoito.fi

www.terveysportti.fi