

### **Правила здоровых зубов для детей и взрослых.**

Как поддержать зубы в первоклассной форме? Этот вопрос волнует многих. Все знают, что зубы нужно чистить регулярно: утром и вечером, полоскать рот после каждого приема пищи, а междурядье зубов - чистить зубной нитью. Но, это, только азбука ухода за зубами, для хорошего состояния рта и зубов требуется знать особенности такой профилактики.

• Итак, девять основных правил поддержания здоровья полости рта.

**Во-первых**, нужно ежегодно посещать стоматолога, лучше 2 раза в год. Это поможет своевременно заметить заболевания десен, появления травм, кариеса зубов, появление злокачественных опухолей на ранних стадиях, когда они поддаются лечению.

**Во-вторых**, ухаживать за зубами и регулярно посещать стоматолога нужно приучать с детства, как только у малыша появились первые зубки необходимо начать уход за зубами.

**В-третьих**, использование соды для чистки и отбеливания очень вредно для зубов, так как сода делает эмаль зубов более мягкой и слабой перед кариесом. Употребление напитков (лимонадов), содержащих фосфорную и лимонную кислоты, просто съедает эмаль. Поэтому, лучше употреблять простую воду, добавляя в нее ломтики цитрусовых, раздавленные ягоды или листья мяты. Коктейли и соки хорошая альтернатива для всего организма.

**Четвертое**, необходимо уменьшить потребление сахара, поскольку он является главным виновником разрушения зубов. Он питает бактерии и создаёт кислотность во рту, в результате чего разрушаются десны и эмаль зубов. После каждого приема сладостей, будь то кофе с сахаром или пирожное, зубы в течение 20 минут подвержены воздействию кислоты.

• Чтобы уменьшить развитие кариеса, попробуйте сократить количество потребления сладкого. Без особого дискомфорта это можно сделать, если заменить обычный сахар сладкими фруктами.

**Пятое** - бросьте курить. Никотиновая смола сигарет не только придают зубам неприглядные оттенки желтого цвета, но и разъедают десны. Курение создает благоприятную среду для развития бактерий и образования налета на зубах и вдоль линии десен. Это губительно для тканей, которые поддерживают зубы, их истончение и разрушение, в конечном счете, повышает риск потери зубов. Хуже того, химические вещества табака, способны вызвать появление в полости рта рак.

**Шестое** - правильно выбирайте зубную щетку. Она обязательно должна быть с мягкой щетиной именно для ваших зубов. Так как у всех людей разная чувствительность существуют зубные щетки со щетиной разной степени жесткости. Зубная щетка должна использоваться в течение 2-3 месяцев и не более. Своевременная замена щетки позволит защитить ваши десны от возможных травм изогнутыми щетинками. Кроме того, щетинки имеют особенность притупляться, что тоже может стать причиной травмы десен и других поверхностей полости рта.

**Седьмое** - после чистки зубов необходимо чистить и язык. Поверхность языка является идеальной питательной средой для вредных бактерий, которые атакуют зубы и десна, даже после того как вы почистили зубы. Именно поэтому чистить язык также необходимо, как и зубы. В клинических испытаниях, доказано, что результатом основного снижения неприятных запахов и бактерий в полости рта является именно чистка языка. Чистить язык можно как зубной щеткой, так и специальной щеткой для чистки языка.

• Знаете ли вы?

- Чистка зубов и языка уменьшает неприятный запах изо рта на 85%

Остальные 15% на совести вашего кишечника.

- Чистка только зубов снижает запах изо рта только на 25%

*А вот чистка языка снижает запах изо рта на 75%*

*- Чистка языка уменьшает возможность возникновения заболеваний зубов и дёсен на 33%*

*- Чистка языка сокращает количество бактерий во рту в десятки раз*

**Восьмое** - практика неправильной чистки зубов и полости рта. Зубы надо чистить два раза в день. При этом держать зубную щетку следует под углом 45 градусов на линии десен, использовать мягкие, круговые движения в течение короткого времени. Чистить каждый зуб надо, делая от 10 до 15 движений и не более, так как можно повредить зубы и разрушить линию десен. Движения должны быть мягкими и плавными, не переусердствуйте.

**Девятое** – чистка зубов нитью. Правильная чистка зубов нитью стимулирует сохранение здоровья зубов и десен. Важно научиться правильно использовать нить, чтобы не повредить десны. Для этого необходимо, нить обернуть вокруг указательных пальцев, оставляя между ними примерно 5 см нити, которой будет производиться чистка зубов. Для каждого зуба нужно использовать новый отрезок нити, разматывая ее с пальца. Держать нить нужно так, чтобы она плотно прилегала к зубу и во время движения разбивала отложения на его поверхности. Зубные нити бывают двух видов: плоские и круглые, выбор зависит от индивидуальных анатомических особенностей. Ароматические добавки и питательные компоненты, добавленные в нить, являются дополнительной защитой. Используют зубную нить после каждого приема пищи. Пожилые люди имеют свои собственные особенности по уходу за полостью рта. Некоторым из них трудно пользоваться зубной щеткой, а тем более нитью. Поэтому, в уходе за зубами и полостью рта основным способом становится полоскание рта с помощью специальных жидкостей для полоскания рта, в качестве дополнительной профилактики полоскание водой с добавлением соков цитрусовых, отваров или настоев трав.

Для этих целей подходят:

- настойка аира болотного (одну чайную ложку нарезанного корневища залить 1,5 стакана кипятка, настоять на 2 часа, процедить), можно использовать аптечную;
- отвары бадана толстолистного (2 ст.л. измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка и настоять на водной бане 30 минут, процедить и использовать для полосканий);
- отвары девясила высокого (1 ч. л. измельченного корня залить стаканом кипятка и кипятить 10-15 минут на слабом огне, а затем настоять 4 часа и использовать для полосканий);
- отвары дуба обыкновенного (1 столовую ложку измельченной коры залить стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 15 минут, охладить и процедить).

Эти настои и отвары также хорошо использовать при воспалениях слизистой оболочки рта и десен.

Правильно ухаживайте за зубами и полостью рта, это позволит сохранить здоровье зубов и их жемчужный блеск, а улыбку сделает красивой.

## **Как сохранить зубы малыша здоровыми.**

Здоровье зубов зависит от многих факторов. На их состояние влияет и наследственность, и образ жизни, и здоровье человека, и его питание. Однако самый важный, если не считать наследственность, фактор, от которого зависит здоровье зубов, - это уход за ними. Причем чем раньше человек начинает ухаживать за своими зубами, тем здоровее и крепче они будут.

Однако родители зачастую этот момент упускают, так как искренне уверены, что заботиться о молочных зубах ребенка, которые в будущем выпадут, не нужно. Они не чистят зубы своим маленьким детям, поскольку считают, что это делать очень сложно – малыш не умеет полоскать рот и даже может проглотить зубную пасту. Как результат – больные зубы ребенка и неправильный прикус.

Хотя молочные зубы действительно в дальнейшем выпадут, это вовсе не означает, что их не нужно чистить. Они играют важную роль в формировании коренных зубов, которые придут им на смену в дальнейшем.

И если у молочного зуба есть кариес, то его обязательно нужно лечить, чтобы коренной зуб, который появится на его месте, был здоровым. Помимо этого, если за молочными зубами неправильно ухаживают, то коренные зубы растут неровно, что может привести к неправильному прикусу, который, в свою очередь, ведет к ухудшению здоровья зубов.

Не стоит забывать и о том, что больные зубы – как постоянные, так и молочные – являются открытой дорогой для проникновения в организм ребенка инфекции. Таким образом, о здоровье зубов нужно заботиться с самого детства.

У малыша уже вылез первый зубик? Тогда ему пора иметь свою первую зубную щетку! Конечно, она будет не такой, как у его родителей. Зубная щетка для малышей – это всего лишь силиконовый напальчник, но не стоит относиться к нему несерьезно. Можно и не покупать для маленького ребенка специальной щетки, а использовать для чистки первых нескольких зубок обычный марлевый тампон.

Необходимо также обратить внимание на питание малыша. Чтобы зубы правильно росли и работали, им нужно дать возможность жевать. Пусть вначале это будет сушка, которую младенец будет самозабвенно грызть, но со временем его нужно приучать жевать, давая измельченную пищу. Начните отучивать ребенка от сосок и бутылочек, как только это будет реально сделать. Если это пока невозможно, то не давайте ему пить из бутылочки сладкое. Это вредно для зубов, к тому же отучить ребенка от бутылочки со сладким значительно труднее.

Когда у малыша появятся большие зубы, наступит время для перехода на обычную зубную щетку. У нее должна быть мягкая щетина, а на упаковке указано, что она может быть использована для детей. Вначале ребенку чистят зубы только зубной щеткой, без зубной пасты, лишь смочив щетину водой. Так ребенок сможет приучиться к процессу регулярной чистки зубов. Налет с зубов также прекрасно удалится.

Обязательно следует давать ребенку поддерживать щетку и самому «почистить» зубки. После 2 лет его уже можно знакомить с зубной пастой. Когда крохе исполнится 2,5 года, он уже должен уметь самостоятельно пользоваться зубной щеткой. Первая зубная паста может быть нечаянно проглочена ребенком, поэтому она должна быть абсолютно безопасна.

Также ребенка еще в раннем детстве нужно познакомить со стоматологом, приучить его к тому, что придется время от времени посещать этого специалиста. Так малыш в дальнейшем будет меньше бояться кабинета стоматолога.

**Власова М. И.**  
**врач стоматолог**