



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

С какого возраста чистить зубы ребенку?

Уход за полостью рта необходимо начинать как можно раньше, с момента появления первого зуба! Даже если ему меньше 1 года. Благодаря этому ваш ребенок привыкнет к регулярному уходу и в будущем будет сам придерживаться этой полезной привычки.

Помогайте детям проводить гигиену полости рта до того момента, пока они не станут качественно это делать без постоянных напоминаний и посторонней помощи. Все дети разные, кто-то начинает самостоятельно следить за своей гигиеной уже в 6 лет, а кто-то только в 7-8. В целом стоматологи советуют, чтобы дети чистили зубы под присмотром взрослых примерно до 12 лет.

Как выбрать щетку?

Выбор зубной щетки – ответственная задача. Важно, чтобы и рабочая часть, и ручка зубной щетки была удобная и при этом понравилась ребенку. Для детей выбираем мягкую искусственную щетину, желательна с закругленными кончиками, чтобы ребенок не испытывал даже минимальный дискомфорт во время чистки; нескользкая ручка; мягкая головка, которая будет охватывать примерно 2 зуба; яркая и красивая, чтобы ребенок чистил зубы с большим интересом и удовольствием.

Какая лучше, обычная или электрическая щетка?

Для ежедневной чистки лучше всего подойдет классическая зубная щетка. Она поможет ребенку освоить и самостоятельно совершать сложные мелкие движения. Специальные электрические щетки, которые выпускаются для малышей от 3 лет, можно использовать в качестве дополнительного средства ухода 2-3 раза в неделю.

Как ухаживать за детской щеткой?

Здесь все, как и в уходе за щетками взрослых: после чистки промыть водой, хранить в вертикальном положении, чтобы они лучше просыхали. Не нужно стерилизовать или дезинфицировать их, это может только испортить их. Не забывайте менять щетку ребенка каждые 3 месяца и сразу после перенесенных инфекционных заболеваний.

Как выбрать зубную пасту?

Выбор пасты осуществляется исходя из возраста ребенка и дополнительных задач, которые нужно решить (например, помощи в устранении воспаления десен). Существуют общие рекомендации стоматологов по поводу абразивности пасты в зависимости от возраста ребенка:

до 3 лет – паста для самых маленьких должна очень деликатно очищать зубки, поэтому показатель не должен превышать 20 единиц (RDA), а в составе не должно быть фтора;

от 3 до 7 лет – примерно в этом возрасте начинается смена молочных зубов на постоянные. Поэтому следует выбирать пасту, которая сможет качественно обеспечить защиту от кариеса. RDA не должен быть больше 50 единиц, а содержание фтора допускается на уровне в 500 ppm;

7 лет и старше – в этом возрасте большинство молочных зубов уже сменились постоянными. Допускается использование паст с фтором до 1400 ppm, но уровень абразивности должен остаться прежним – до 50 единиц.

Обязательно использовать ли ополаскиватель полости рта и зубную нить?

Нет, маленьким детям не обязательно полоскать рот специальным раствором, а также использовать зубную нить. Дело в том, что ребенок до 3 лет попросту не умеет это делать. И часто маленькие дети воспринимают растворы как что-то съедобное, а не гигиеническое, и норовят проглотить. Поэтому для качественного ухода за зубами ребенка достаточно чистить их щеткой с использованием небольшого количества пасты.

В более взрослом возрасте можно доверить ребенку использование детского ополаскивателя. Его можно использовать в конце чистки и после каждого приема пищи.

Как правильно чистить зубы ребенку?

Возьмите в руку щетку как карандаш. Потом с помощью пальца аккуратно нащупайте боковые зубы ребенка. Далее поместите туда головку щетки и начинайте чистку. Не давите слишком сильно! Делайте выметающие движения в направлении от края десны к кромке зуба, на одном месте примерно 5-6 раз. Двигайтесь по кругу, чтобы ничего не пропустить: начинайте с правой половины верхней челюсти и заканчивайте правой частью нижней.

Сколько раз в день надо чистить зубы ребенку?

Достаточно делать это 2 раза – утром и перед сном.

Лучше чистить зубы до или после еды?

Цель чистки – убрать налет и остатки пищи, поэтому разумнее всего делать это после приема пищи: утром после завтрака, а вечером после ужина.

Какие проблемы с зубами у детей могут быть и как их предотвратить?

Одна из наиболее распространенных проблем – острый кариес. Молочные зубы имеют ряд отличий от постоянных: в их составе меньше твердых тканей, у них есть большая пульпа, расположенная очень близко к поверхности. На таких зубах кариес развивается быстрее и очень часто почти бессимптомно. Зубы выглядят не как при «взрослом» кариесе: они могут иметь желтоватый налет, белесые пятна, неровности эмали. Поэтому так важно проводить регулярную и качественную гигиену полости рта ребенка.

Как почистить зубы лежащему больному?

Уход за лежащим ребенком требует знаний и определенных навыков. Основная задача – исключить развитие любых осложнений. В том числе и развитие заболеваний зубов, ротовой полости. Вне зависимости от того в каком состоянии находится пациент – в сознании или без, может ли он самостоятельно прополоскать рот или нет – зубы необходимо чистить 2 раза в день.

Уход за ротовой полостью лежащего пациента зависит от его состояния. Если больной в сознании, может двигать руками и прополоскать рот, то мотивируйте его чистить зубы самостоятельно. Для чистки предлагайте мягкие щетки, специальные ершики и зубные пасты.

Если подопечный не в состоянии себя обслужить или находится в бессознательном состоянии, то гигиенические вопросы берут на себя помощник или родственник.

С какого возраста чистить зубы ребенку?

Уход за полостью рта необходимо начинать как можно раньше, с момента появления первого зуба! Даже если ему меньше 1 года. Благодаря этому ваш ребенок привыкнет к регулярному уходу и в будущем будет сам придерживаться этой полезной привычки.

Помогайте детям проводить гигиену полости рта до того момента, пока они не станут качественно это делать без постоянных напоминаний и посторонней помощи. Все дети разные, кто-то начинает самостоятельно следить за своей гигиеной уже в 6 лет, а кто-то только в 7-8. В целом стоматологи советуют, чтобы дети чистили зубы под присмотром взрослых примерно до 12 лет.

Правила обработки ротовой полости:

1. Пациент в сознании, может двигать руками – чистка зубов 2 раза в день, питье по требованию.
 2. Пациент в сознании, не может двигать руками – чистка зубов 2 раза в день, обработка ротовой полости несколько раз в день влажным тампоном. Тампон можно смочить водой, отварами лекарственных трав, препаратами по назначению врача. Губы смазывают кремом, гигиеническими помадами. Показано применение препаратов, усиливающих выделение слюны.
 3. Пациент без сознания – гигиенические процедуры, орошение рта водой или отварами лекарственных трав проводят каждые 2 часа, чистка зубов проводится 2 раза в день.
- При уходе за ротовой полостью у лежачего больного применяйте детские зубные пасты, средства, которые можно безопасно глотать.

Что понадобится для ухода за полостью рта и зубами?

Набор и количество средств по уходу за ротовой полостью лежачего пациента зависит от его текущего состояния. Но в основном это зубная щетка и нить, пасты с минералами и витаминами, ополаскиватели, емкость для сплевывания слюны, полотенце или влажные салфетки, гигиеническая помада или крем, стакан с водой.

Для чистки зубов у полностью неподвижных или находящихся без сознания пациентов понадобятся:

зубные щетки и нити; медицинский шпатель деревянный или силиконовый – для фиксации челюстей; марля или бинт; медицинские перчатки; полотенце или одноразовая пеленка; емкость для мусора, сплевывания воды, слюны и остатков медикаментов; растворы лекарственных препаратов – мирамистина, фурацилина, марганцовки.

Для обработки рта и зубов нельзя использовать солевые растворы, спиртосодержащие препараты. Они подсушивают слизистую, усиливают жажду, уменьшают выработку слюны. Кроме того, исключите курение у пациента. Это так же снижает активность слюнных желез, повышает риск пересыхания слизистых оболочек.

Как почистить зубы лежачему больному, который в сознании?

Если ребенок находится в сознании и может двигать руками:

Соберите все необходимое на подносе или на прикроватной тумбочке. Усадите подопечного в удобное положение. Положите на грудь впитывающие салфетки или пеленку. Подавайте зубную щетку и воду. Удерживайте емкость для сплевывания жидкости и контролируйте гигиеническую процедуру. Вечером, кроме зубной щетки, нужно использовать флосс для очистки межзубных промежутков.

Если ребенок не в состоянии сам ухаживать за зубами и полостью рта:

Поднимите кровать в вертикальное положение, если это возможно, или усадите подопечного на кровати. Наклейте полотенце или пеленку на грудь пожилого человека. Держите рядом другое полотенце, чтобы вытереть слюну. Наденьте пару чистых одноразовых перчаток. Если возможно, используйте зубную нить перед чисткой. Окуните зубную щетку в чашку с водой, затем нанесите на нее зубную пасту размером с горошину. Небольшими круговыми движениями аккуратно чистите все поверхности зубов – внешнюю, внутреннюю и жевательную – в течение двух минут. Попросите пожилого человека набрать в рот немного воды из стакана, а потом выплюнуть ее в пустую емкость. После чистки будет полезно воспользоваться жидкостью для полоскания рта. Нанесите гигиенический бальзам или крем на губы, чтобы они не пересыхали и не трескались. Значительно облегчить чистку может электрическая зубная щетка – она в основном делает всю работу за вас и удаляет больше налета.

Как почистить зубы больному, который в бессознательном состоянии?

Последовательность обработки рта у больного без сознания: Положите на подушку и грудь пациента полотенце, одноразовую пеленку. Если у пациента во рту установлены протезы, то их следует вытащить и обработать, промыть чистой водой. Наденьте перчатки. Зафиксируйте зубы медицинским шпателем – аккуратно вставьте в рот и разверните в вертикальное положение. Смочите бинт раствором мирамистина, фурацилина, бледно-розовой марганцовки. Пальцем, обмотанным бинтом, обрабатывайте зубы – сначала снимайте налет с зубов. Затем – щеки и под языком, поверхность языка. Зубы чистите щеткой с детской зубной пастой. Начните с верхней челюсти, обрабатывайте каждый сегмент не менее 10 раз. Затем точно также обработайте зубы нижней челюсти. После очистки ротовой полости поверните голову пациента набок. При помощи шприца орошайте рот чистой водой, вода будет произвольно вытекать. После промокните лицо и губы полотенцем. На уголки рта, губы нанесите увлажняющий крем или гигиеническую помаду.

Уход за ротовой полостью лежачего пациента – это необходимая часть гигиены. Без чистки зубов повышается риск развития кариеса, воспалительных процессов на деснах. Посещение же стоматолога в таком состоянии – крайне сложный процесс и для больного, и для его родственников.

У лежачих пациентов, чей рот постоянно открыт и которые не могут самостоятельно пить, ротовая полость несколько раз в день должна обрабатываться влажными ватными или марлевыми тампонами. Они могут быть смочены в зеленом чае или отваре трав, глицерине с лимонным соком, персиковом масле. Также увлажняется и протирается язык. Губы защищаются от высыхания и шелушения гигиеническими помадами или кремами, рыбьим жиром.

При появлении сухости в полости рта (ксеростомии) у таких пациентов следует применять:

гиперсаливанты: отвары тысячелистника, экстракта термолписа, мать-и-мачехи; препараты витамина А («Аевит», каротолин), коллагеновые пластины «Фармадонт», коллагеновый гидрогель «Эмалан»; средства для увлажнения слизистой оболочки полости рта.

Вспомогательными средствами, улучшающими выработку слюны, являются готовые формы зарубежных компаний «Biotene» и «BioXtra»:

жевательная резинка (стимулирующая слюновыделение и уменьшающая содержание сахара во рту);

увлажняющие гели и спреи (для смазывания и защиты сухих поверхностей слизистой оболочки полости рта от раздражения);

зубные пасты (содержащие три фермента слюны - лактопероксидазу, оксидазу глюкозы и лизоцим, которые повышают собственные защитные свойства слюны);

ополаскиватели полости рта (содержащие ферменты слюны, уменьшающие количество болезнетворных бактерий).

Чтобы полость рта всегда была увлажненной, рекомендуем часто мелкими порциями пить воду (негазированную минеральную или питьевую). Твердые леденцы без сахара способствуют улучшению работы слюнных желез и увеличению общего объема слюны.

При ксеростомиях лежачим пациентам необходимо избегать употребления в пищу соленых и сухих продуктов, а также продуктов и напитков с содержанием кофеина и высоким содержанием сахара. Алкогольные напитки и содержащие алкоголь жидкости для полоскания полости рта сушат слизистую и вызывают сухость слизистой полости рта.

Какие ограничения в питании у лежачих детей для сохранения зубов?

Продукты, которые способствуют развитию кариеса зубов, – это бананы, финики, ананасы, виноград, цитрусовые, киви, инжир, сладкие сорта яблок. Все эти продукты содержат в большом количестве углеводы и органические кислоты.

Фрукты в джеме, варенье, компоте очень вредны для зубов. Гранат, черная и красная смородина, цитрусовые, клюква, брусника, а также шпинат, сельдерей, томаты, петрушка, щавель содержат большое количество органических кислот, вредных для зубов.

Для предупреждения развития кариеса необходимо употреблять в пищу продукты, в состав которых входят фтор, кальций и витамин D. Кальций в сочетании с фтором укрепляет ткани зуба. Для лучшего усвоения кальция необходимы витамин D и фосфор. Поэтому нужно больше есть:

– молочно-кислых продуктов: творога, сметаны, сливок, сливочного масла, кефира, йогурта, простокваши, разных сортов сыров (в том числе и плавящихся, и брынзы); – куриных яиц; – орехов: грецких, миндаля, фундука; – каш: овсяной, ячневой, гречневой; – бобовых культур: фасоли, гороха; – зерен горчицы; – чеснока; – печени (свиной и говяжьей); – морепродуктов: морского окуня, скумбрии, ликши, мойвы, горбуши, кефали, минтая, ерша, хека, тунца, трески, устриц, камбалы, крабов, креветок, кальмаров.

Материал подготовила:

Иванова Елена Евгеньевна

Главный внештатный детский специалист-стоматолог



УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Зачем ухаживать за полостью рта?

Уход за полостью рта выполняет главную роль в профилактике кариеса, путём удаления мягкого зубного налёта, мы избавляемся от неприятного запаха изо рта, препятствуем появлению микробных бляшек, а как следствие, снижаем риск возникновения кариеса, дальнейшего разрушения и, в последствии, потере зубов. Если гигиенические мероприятия проводятся не регулярно и недостаточно эффективно, на зубах остается налет, а в межзубных промежутках скапливаются разлагающиеся остатки пищи. Это не только придает неопрятный вид зубам, но и делает дыхание несвежим, а это в свою очередь формирует комплексы и чувство неуверенности в себе, что негативно влияет на социальное положение человека в обществе.

Налет, долго находящийся на поверхности зубов, в итоге минерализуется и превращается в зубной камень. В результате неприятный запах не устраняется даже после чистки зубов, десны воспаляются и нередко кровоточат. Чаще всего камень образуется в межзубных промежутках и у десневой границы, как на верхней, так и на нижней челюсти. Это предрасполагает и развитию кариеса, ведь под такими отложениями меняется зубная эмаль, становится слабее. Также, кариесогенные бактерии живут и размножаются именно в этом питательном субстрате, сформированном, зубным налётом.

Правила по уходу за зубами:

Соблюдайте следующие правила, для поддержания полости рта, зубов и дёсен в идеальном состоянии

- Регулярно чистите зубы.

Очень важно чистить зубы утром, после приёма пищи и вечером, перед сном. Помимо необходимой чистки зубов 2 раза в день, дополнительно можно очищать зубы с помощью жевательной резинки и полость рта ополаскивателями, после еды, в течение дня.

- Не торопитесь во время чистки зубов.

Следует чистить зубы не менее 2-х минут. Спешка вряд ли поспособствует полноценному уходу за зубами. Уделяйте внимание при чистке не только внешней поверхности зубов, но и внутренней, а также жевательной поверхностям, ведь там скапливается не меньше зубного налёта. Совершайте правильные движения при чистке: вертикальные, от десны к зубу. Таким образом вы очистите всю поверхность зуба, в том числе, межзубные промежутки.

- Используйте правильную зубную пасту и придерживайтесь здорового питания.

Существует множество видов и брендов зубных паст, на любой вкус и кошелёк. Каждая паста выполняет свою функцию – лечебные, отбеливающие, защищающие дёсны, осуществляющие профилактику кариеса зубов, детские, подростковые и многие другие. Выбирайте ту пасту, которую вам посоветует стоматолог. Именно врач, оценив ваше состояние зубов и полости рта, сможет полноценно и квалифицированно подобрать вам подходящую зубную пасту.

Оптимальным, считается содержание в зубных пастах до 30% кальция, фторидов и других компонентов, укрепляющих зубы. Однако не забывайте о том, что правильное питание также восполняет потребность организма в необходимых микроэлементах.

- Купите подходящую зубную щётку.

Наиболее правильной считается щётка с искусственной щетиной. Жесткость щётки должна быть оптимальной для вас. Лучшим способом её подбора, будет обратиться к вашему стоматологу, а также для уточнения других характеристик, таких как размер, а также целесообразность использования электрической зубной щётки. Важно осознавать, что электрическая щётка требует определенных мануальных навыков и не всегда приносит пользу её обладателю.

- Выбирайте правильный ополаскиватель.

Ополаскиватель для полости рта является эффективным дополнительным средством гигиены и профилактики, а иногда и лечения стоматологических заболеваний. Ополаскиватель способен эффективно смывать остатки пищи и налёт в межзубных промежутках. Ополаскиватель следует использовать после чистки зубов, а также, допускается его использование в течение дня после приёма пищи.

- Не забывайте использовать зубную нить.

Невозможно представить полноценный комплексный уход за зубами без использования зубной нити, или флосса. Наиболее эффективно использование зубной нити перед чисткой зубов. Существует огромное количество разновидностей зубных нитей, для осуществления дополнительных лечебных и профилактических функций. Наилучший выбор легче будет сделать после консультации у стоматолога. Помните, что зубная нить наряду с ополаскивателем полости рта являются дополнительными средствами гигиены и не избавят вас от применения зубной щетки и пасты.

- Регулярно посещайте стоматолога.

Не пренебрегайте профилактическими визитами к стоматологу. Оптимальным считается посещение стоматолога не реже одного раза в 6 месяцев, для взрослых, и каждые 3-4 месяца для детей. Пользуйтесь такой полезной услугой, как профессиональная гигиена полости рта. Данная процедура позволит вам поддерживать зубы в отличном состоянии и снизит риск развития кариеса, позволит надолго сохранить здоровье и красоту зубов.

-Уход за полостью рта у детей.

С момента прорезывания самого первого зуба необходимо позаботиться об их здоровье. Родители должны активно участвовать в процессе чистки зубов, иначе, гигиена будет недостаточной. Необходимо прививать ребенку привычку чистить зубы ежедневно, дважды в день. Важно использовать средства гигиены согласно возрасту, чтобы избежать негативных последствий, и строго следовать рекомендациям стоматолога.

Не стоит заблуждаться, насчет того, что за молочными зубами можно не ухаживать. Несмотря на то, что это временные зубы, которые согласно возрасту сменяются на постоянные, они также требуют ухода и, возможно, лечения, чтобы предотвратить осложнение кариозного процесса, повреждение постоянных зубов, раннюю потерю зубов, и возникновение зубочелюстных деформаций.

Грамотный и регулярный уход за полостью рта экономит ваши денежные средства, сделает визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечит здоровье вашим зубам и деснам.

Материал подготовила:

Иванова Елена Евгеньевна

Главный внештатный детский специалист- стоматолог