

КАК ЗАЩИТИТЬ ЗУБЫ ВАШЕГО РЕБЁНКА

Кариес повреждает зубы Вашего ребёнка!

Кариес – это заболевание, начинающееся с повреждения поверхности зуба. Со временем в зубе может образоваться отверстие. Проще всего защититься от кариеса можно, если чистить зубы пастой, содержащей фтор. Делать это нужно ежедневно – эффективность этой процедуры подтверждена наукой.

Детям младшего возраста нужно помогать чистить зубы!

Помогайте маленьким детям чистить зубы! Лишь начиная со школьного возраста, дети могут правильно чистить зубы без посторонней помощи. Выдавлив каплю пасты, содержащей фтор, на детскую зубную щётку, каждый вечер после последнего приёма пищи тщательно вычистите ребёнку зубы. При последующем споласкивании полости рта удалять с водой всю оставшуюся пасту не нужно. Занимаясь с малышами, которые не могут сплёвывать пасту, следует использовать каплю пасты примерно такого же размера, как ноготь на мизинце у ребёнка.

Что такое фтор и каково его действие?

Фтор – это элемент, который содержится в природе и, в частности, в питьевой воде. Большинство зубных паст содержат фтор. Фтор укрепляет зубы, обеспечивая их большую устойчивость к кариесу.

Можно ли предпринять что-то ещё, чтобы защитить зубы?

Избегайте частых перекусов. Употребление сладостей и напитков, содержащих сахар, в промежутках между приёмами пищи повышает риск кариеса. Хорошо зарекомендовал себя совет, согласно которому ребёнку разрешают «за раз» съесть недельную норму сладкого (по-шведски «lördagsgodis»), после чего он чистит зубы. После приёма сладкого хорошо выпить воды. Тем, кто чистит зубы не особенно тщательно, защитить зубы поможет их ополаскивание раствором, содержащим фтор. Ополаскивание раствором с фтором можно применять для детей постарше,

поскольку глотать эту жидкость не рекомендуется. Можно также обработать зубы специальным фторсодержащим лаком, обратившись к врачу-стоматологу или гигиенисту.

Отчего возникает кариес?

Бактерии, которые обычно находятся в полости рта, могут превращать, в частности, содержащийся в пище сахар в кислоту, медленно разрушающую зуб. Когда содержание сахара в полости рта уменьшается, процесс износа приостанавливается, а поверхность зуба успевает восстановиться.

При частом употреблении пищи нарушается естественный баланс сил между процессами износа и восстановления. Зубы не успевают восстановиться после износа, и возникает кариес. Чистка зубов позволяет удалить часть бактерий, а фтор вновь усиливает процесс восстановления зуба. Поэтому чистка зубов фторсодержащей пастой защищает зубы.

Можно ли увидеть кариес?

Кариес начинается с белого тусклого пятна на поверхности зуба. Позднее пятно темнеет – в зубе образовалось отверстие. Зуб повреждён так, что самостоятельно восстановить его организм не может.

Хотите узнать больше?

За бесплатное стоматологическое обслуживание детей и молодёжи до 19 лет включительно несёт ответственность ландстинг. Как правило, стоматологическое обслуживание предоставляется в зубоврачебных клиниках, находящихся в ведении ландстинга, но в большинстве лен (губерний) ребёнок может также получить бесплатную помощь у частного врача. Спросите у врача-стоматолога. О стоматологических клиниках, находящихся в ведении ландстинга, можно узнать в местной детской поликлинике или справиться в телефонном справочнике. Дополнительные советы о том, как защитить зубы Вашего ребёнка, Вы найдёте в Интернете по адресам: www.folk tandvarden.se и www.infomedica.se.

Автор текста: Барбру Эрнему, журналистка, пишущая на медицинские темы.

Текст подготовлен на основе научного доклада Шведской комиссии по оценке технологий в здравоохранении (SBU).

Экспертиза данных: Сюсанна Аксельссон, врач-стоматолог, SBU, и профессор Ингегерд Мейаре, Институт им. Истмана, г. Стокгольм.

Редактор: Рагнар Леви, врач и директор отдела информации, SBU. Авторское право SBU и Барбру Эрнему, 2003 г.