

ЯК ЗАХИСТИТИ ЗУБИ ВАШОЇ ДИТИНИ ШВЕДСЬКА

Foto: Johnér

Карієс пошкоджує зуби Вашої дитини!

Карієс — це хвороба, яка починається з пошкодження поверхні зуба. Згодом може утворитися дірка. Ефективний спосіб захисту — чистити зуби зубною пастою з фтором. Це потрібно робити щодня — існують наукові докази ефективності цього методу.

Найменшим дітям потрібна допомога з чищенням зубів!

Допомагайте маленьким дітям чистити зуби! Вперше у шкільному віці діти можуть самостійно чистити зуби правильно. Чистіть зуби щодня, вранці та ввечері. Особливо важливо чистити зуби ретельно ввечері після останнього прийому їжі. Для маленької дитини, яка не може спльовувати пасту, слід використовувати невелику кількість — розміром з ніготь на мізинці. Бажано використовувати дитячу пасту з меншим вмістом фтору. Коли дитина навчиться спльовувати пасту, можна використовувати більшу кількість.

Що таке фтор і як він діє?

Фтор — це природна речовина, що міститься, зокрема, у питній воді. Більшість зубних паст містять фтор. Він зміцнює зуби та захищає їх від карієсу.

Що ще можна зробити для захисту зубів?

Уникайте частих перекусів. Солодощі та солодкі напої між прийомами їжі збільшують ризик карієсу. Корисна порада — дозволяти дитині їсти солодощі лише один раз на тиждень (наприклад, у суботу) і потім чистити зуби. Полоскання зубів розчином з фтором також захищає зуби. Це підходить лише для трохи старших дітей, оскільки рідину не слід ковтати.

Можна також обробити зуби лаком, що містить фтор — це робить лікар-стоматолог або гігієніст.

Чому виникає карієс?

Бактерії, що природньо містяться в роті, можуть перетворювати цукор з їжі на кислоту, яка поступово пошкоджує зуб. Коли в роті менше цукру, руйнування зупиняється, і поверхня зуба встигає відновитися. Часте харчування порушує баланс між руйнівними та відновними процесами — зуби не встигають відновитися, і виникає карієс. Чищення зубів зменшує кількість бактерій, а фтор посилює відновлення зубів. Тому паста з фтором захищає зуби.

Чи можна побачити карієс?

Карієс починається як біла, матова пляма на поверхні зуба. Якщо підтримувати чистоту і використовувати пасту з фтором, таке пошкодження може зникнути. Стоматолог виявляє пошкодження за допомогою рентгену. Якщо справа доходить до утворення дірки, зуб ушкоджується так, що організм уже не може сам його відновити.

Хочете дізнатися більше?

Регіони відповідають за безкоштовну стоматологічну допомогу дітям і молоді до 19 років включно. Зазвичай лікування проводиться у клініках *Folktandvården*, але в більшості регіонів дитина також може безкоштовно звертатися до приватного стоматолога. Ви можете зв'язатися з клініками *Folktandvården* через свою дитячу поліклініку (BVC). На сайтах www.folktandvarden.se та www.1177.se Ви знайдете більше порад щодо захисту зубів Вашої дитини.

Text: Barbro Ernemo, medical journalist.

Factual control: SBU. Editor: SBU. Copyright SBU and Barbro Ernemo, 2003