



# Уход за зубами

## Полезные советы детям от 6 до 15 лет

### ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

- осмотра детей для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- выявления зубочелюстных аномалий и раннего лечения,
- контроля состояния десны и тканей пародонта,
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов,
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости),
- герметизации естественных углублений (фиссур) зубов.



### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА (чистка зубов) –

удаление налета и зубного камня, полирование поверхности зубов должно проводиться врачом-стоматологом или гигиенистом стоматологическим минимум 1 раз в год.

### ПИТАНИЕ:

полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу.

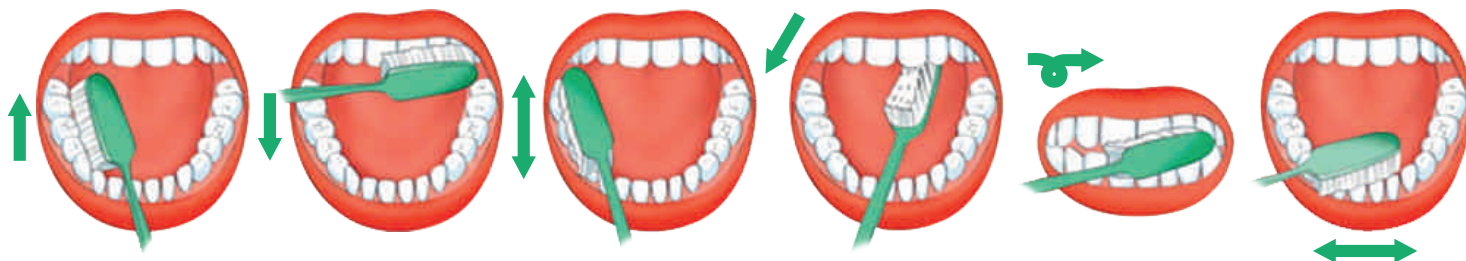
Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенья и т.п.) между основными приемами пищи.

Исключить употребление сладких газированных напитков.

### ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!



## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка / электрическая зубная щетка,
- зубная паста.

### Мануальная зубная щетка должна иметь:

- щетину средней степени жесткости,
- закругленные и полированные кончики щетинок,
- закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов,
- объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.



**Детям старше шести лет можно рекомендовать электрическую детскую зубную щетку с:** мягкой двухуровневой щетиной, индикацией износа щетины и круглой головкой.

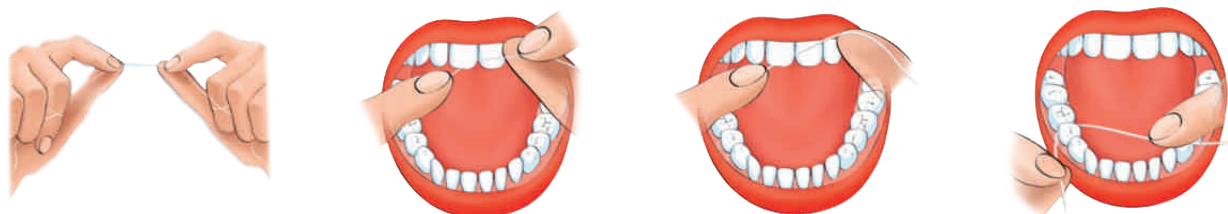
**Зубная паста должна содержать:** фтор, цитрат цинка, перефосфаты, гидроксиапатиты.

**Не должна содержать:** SLS/SLES, парабены, синтетические красители.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

применяются с 7-9 лет по рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей:

- 1 Зубную нить** (флосса) необходимо использовать с 7 лет. Особенно это показано детям с высоким риском кариеса, со скученным положением зубов, а также находящимся на ортодонтическом лечении с использованием несъемной ортодонтической техники. Зубную нить необходимо использовать перед чисткой зубов зубной пастой; если применяется ополаскиватель, то после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания.



- 2 Ополаскиватель** хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фторид и не иметь в составе спирт. Рекомендуется полоскать рот в течение 1 минуты, не глотать.

- 3 Пенки** используются при отсутствии возможности использования зубной щетки. Действие пенки выражается в очистке зубов и выравнивании кислотно-щелочного баланса в полости рта, что предупреждает возникновение зубного налета и развития патогенных микроорганизмов.

- 4 Зубные ёршики** используются для удаления зубного налета из межзубных промежутков. Особенно важно использовать зубные ёршики пациентам с заболеваниями пародонта, несъемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями в полости рта.

- 5 Жевательную резинку без сахара** с содержанием ксилита (ксилитола) рекомендуется использовать после приема пищи в течение 10-15 минут. Ксилит обладает специфическим противомикробным действием, ускоряет слюноотделение, улучшает самоочищение полости рта и повышает способность слюны к укреплению эмали зубов.

- 6 Скребок** для языка необходимо использовать ежедневно для удаления налета с поверхности языка.

### В возрасте 6-15 лет происходит смена зубов временного прикуса на постоянные зубы.

Своевременное и последовательное прорезывание зубов свидетельствует о нормальном развитии организма ребенка. Нарушение сроков и последовательности прорезывания может отмечаться при эндокринных и обменных нарушениях или общих заболеваниях ребенка.

### ВАЖНО! К врачу-стоматологу необходимо обратиться:

- при появлении на зубах темно-серых пятен,
- при реагировании зубов на холодное, горячее, сладкое, кислое,
- при появлении на зубах кариозных полостей,
- при скученности зубов,
- если постоянный зуб прорезался не ровно или не вовремя,
- при проявлении кровоточивости при чистке зубов.



**Помните, если ребенок испытывает зубную боль,  
необходимо обратиться к врачу-стоматологу!**