

Государственное учреждение здравоохранения  
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»



## ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие  
для медицинских работников и педагогов*

**Автор-составитель**

**В.В. Меркулова**

**Консультант**

**А.С.Бровина – детский врач-стоматолог**

**Редакция**

**Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова**



# Профилактика кариеса у детей школьного возраста

Как сохранить зубы ребенка  
здоровыми?



# Сколько зубов должно быть у человека?

**Молочных, или временных, – 20  
Постоянных – 32.**

**Большинство зубов закладываются еще во время внутриутробной жизни!**





# Сколько зубов должно быть у человека?

**Молочные зубы прорезываются в возрасте от шести месяцев до двух с половиной лет.**

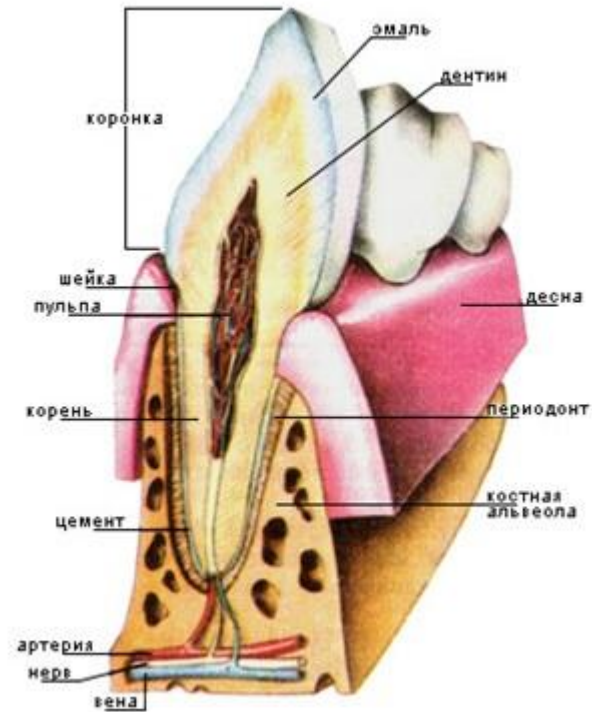
**Постоянные зубы прорезываются в возрасте от шести до четырнадцати лет (исключение: зубы мудрости – они прорезываются позднее).**





# Из чего состоят зубы?

Ткани зуба (эмаль, дентин, цемент, пульпа), зубная связка – периодонт, кость челюсти и десна очень тесно связаны друг с другом. Поэтому поражение эмали может сказаться на дентине, пульпе и далее на периодонте, кости челюсти.





# ВАЖНО!

**Больные зубы дают толчок развитию в организме человека различных заболеваний.**

**Разрушенные зубы являются причиной не только неприятного запаха изо рта, но и, являясь очагом инфекции, могут стать причиной серьезных заболеваний сердца, суставов, почек, желудочно-кишечного тракта и т.д.**



**От того, с какой интенсивностью размножаются бактерии и «поставляют» свои токсины в организм, зависит и просто общее самочувствие. Ребенок может жаловаться на быструю утомляемость, отсутствие аппетита, плохой сон, головные боли и др.**



**Кариес –**

**является самой распространенной патологией зубов, особенно в детском возрасте**

**Кариес – это патологический процесс, проявляющийся после прорезывания зубов, при котором в результате деминерализации и размягчения твердых тканей зуба образуется дефект в виде полости.**

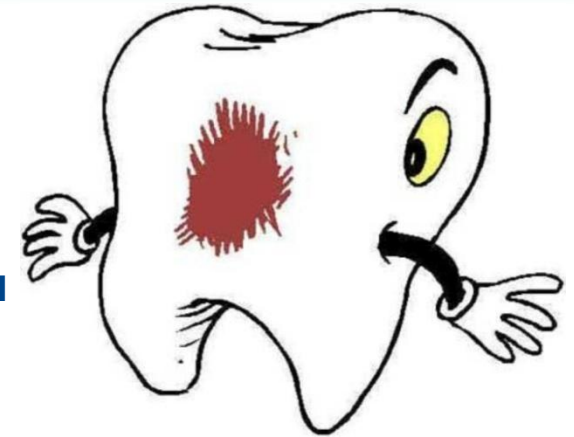


**Поражение зубов кариесом у детей и подростков зависит от общего состояния организма (особенно наличия соматических заболеваний в период созревания тканей зуба), наследственности, характера питания, степени ухода за полостью рта, возраста, медико-географических и бытовых условий жизни.**



# Как развивается кариес?

В ослабленном по той или иной причине организме нарушается обмен веществ, что тут же сказывается на составе и свойствах слюны и твердых тканей зубов, степени их минерализации.



Не встречая никакого сопротивления, микробы начинают интенсивно размножаться.

Они закрепляются в виде мягкого зубного налета, продукты их жизнедеятельности растворяют эмаль, и на столь благодатной почве патологический процесс набирает силу.





# ВАЖНО!

**Особенно чувствительны зубы к негативным воздействиям в момент прорезывания.**

**Поверхность только что прорезавшегося зуба мягче, чем поверхность зуба, который уже давно находится во рту.**

**Минерализация эмали происходит в течение трех лет после прорезывания под воздействием содержащихся в слюне минеральных веществ, пищи и фтора.**





# Как предотвратить развитие кариеса?

## Роль питания в профилактике кариеса

**Сбалансированность питания детей оказывает достоверно положительное влияние на формирующиеся ткани постоянных зубов.**



# Роль питания в профилактике кариеса

**Ведущее место в профилактике кариеса у детей традиционно принадлежит кальцию, фосфору и фтору.**

**Лучше, если они поступают в организм из продуктов питания.**





# Кальций

Присутствует в разных продуктах (капустные овощи, листовая зелень, орехи, соевые продукты, какао и др.) , но его усвояемые формы содержатся преимущественно в молоке и молочных продуктах.





# Фосфор

**Наиболее богаты фосфором молоко и молочные продукты, яйца, мясо животных и рыба.**



**В бобовых, хлебобулочных и крупяных продуктах фосфор тоже находится, но в малоусвояемой форме.**



# Фтор

**Основным источником фтора является питьевая вода**



**В качестве источников фтора, кроме воды, можно рассматривать чай, рыбу, орехи, печень, баранину, телятину, овсяную крупу.**





# Пища, вредная для зубов

**Общим компонентом в продуктах, вредных для зубов, является сахар.**

**Бактерии используют углеводы для питания и построения матрицы зубного налета, конечным продуктом этого процесса являются органические кислоты, которые вызывают деминерализацию эмали.**





# Пицца, вредная для зубов

Особенно вредны твердые и липкие сладости, которые прилипают к поверхности зубов на длительное время.



В одной бутылке лимонада, емкостью 300 мл, содержится примерно 20 кусков сахара!







# Полезные советы

- Соки и кисло-сладкие газированные напитки следует пить через трубочку.
- Употребление сладостей лучше ограничить десертом в конце трех основных приемов пищи, после которых возможна чистка зубов.
- Если после приема сладостей чистка зубов невозможна, следует прополоскать рот чистой водой.
- Не стоит есть и пить сладкое после вечерней чистки зубов перед сном.



# Для профилактики кариеса зубов очень важно:

*полноценное,  
разнообразное питание,  
включающее молочные  
продукты и  
исключающее  
избыток углеводистой  
пищи.*





# Родителям необходимо ПОМНИТЬ!

*С психологической точки зрения важно корректировать режим питания не с негативных позиций («Не ешь конфеты перед сном!»), а с позитивных («Съешь конфету на десерт после ужина и сразу почисти зубы»).*





# Как предотвратить развитие кариеса?

**Главным компонентом профилактики стоматологических заболеваний является гигиена полости рта.**



# Личная гигиена полости рта

Является наиболее простым и доступным методом предупреждения заболеваний зубов и полости рта и оздоровления организма в целом.

Прививать навыки по уходу за полостью рта нужно с детства. В семье у каждого человека должна быть отдельная зубная щетка.





## *Предметы и средства гигиены полости рта.*

**Подбираются индивидуально в зависимости от возраста ребенка, состояния зубов и пародонта!**



# Зубные щетки

*Это основной инструмент для удаления отложений с поверхностей зубов и десен.*

**Зубные щетки отличаются:**

- размером головки
- свойствами волокон
- формой щеточного поля головки
- расположением пучков
- жесткостью
- дизайном ручки.





# Зубные щетки

В настоящее время детям рекомендуется использовать щетки с маленькой головкой, которыми можно легко манипулировать в полости рта и очищать труднодоступные поверхности зубов.

Размер головки детской зубной щетки должен быть 18–25 мм с мягкими или средней жесткости щетинками.

Форма ручки может быть любой, главное, чтобы ее удобно было держать в руке и длина ее должна быть достаточной, чтобы обеспечить максимальное удобство при чистке зубов.







# Зубные пасты

**Должны хорошо удалять мягкий зубной налет, остатки пищи; быть приятными на вкус, обладать выраженным дезодорирующим и освежающим действием и не давать побочных эффектов: местнораздражающего и аллергизирующего.**





# Зубные пасты

**Зубные пасты условно делятся на:**

**гигиенические – предназначены для очищения и освежения полости рта и не содержат выраженных лечебных и профилактических добавок,**

**лечебно-профилактические – зубные пасты кроме известных компонентов включают активные добавки, обладающие лечебными и профилактическими свойствами.**



# Зубные пасты

**Количество зубной пасты размером с горошину достаточно для разовой чистки зубов.**

**Необходимо, чтобы ребенок запомнил, что зубную пасту лучше не глотать, особенно если она содержит соединения фтора.**





# Зубные пасты

Какую конкретно пасту выбрать для Вас и Вашего ребенка – по

ст. 10.10.2022





# Зубные нити (флоссы)

Флоссы предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки поверхностей зубов.

Флоссы изготавливают из специального синтетического волокна. Они могут быть воощеными и невоощеными, круглыми и плоскими, пропитанными фторидом натрия или ментоловой пропиткой.





# Зубные нити (флоссы)

**Флоссинг – обязательная процедура для чистки контактных поверхностей зубов.**

**Дети могут самостоятельно пользоваться флоссами, начиная с 9–10 лет. До этого возраста очищать контактные поверхности зубов у детей рекомендуется родителям.**





## Способ применения зубных нитей

Нить длиной 35–40 см накручивают вокруг первой фаланги средних пальцев обеих рук.



Затем осторожно вводят натянутую нить (с помощью указательных и больших пальцев) между контактными поверхностями зубов, стараясь не травмировать десневые сосочки.





# Способ применения зубных нитей

**Потом нить выводят,  
прижимая ее к поверхности зуба.**



**Последовательно производят  
очищение контактных поверхностей  
каждого зуба.**

**Каждый промежуток чистится  
новым участком флосса.**







## Чистка зубов

*Чистить зубы ребенок должен обязательно утром, после завтрака, и вечером, перед сном, в течение 3 минут с использованием зубной пасты.*



# Как чистить зубы?

**Существует много способов чистки зубов.**

**Каждый из них выбирается с учетом состояния зубов и пародонта и рекомендуется врачом-стоматологом.**

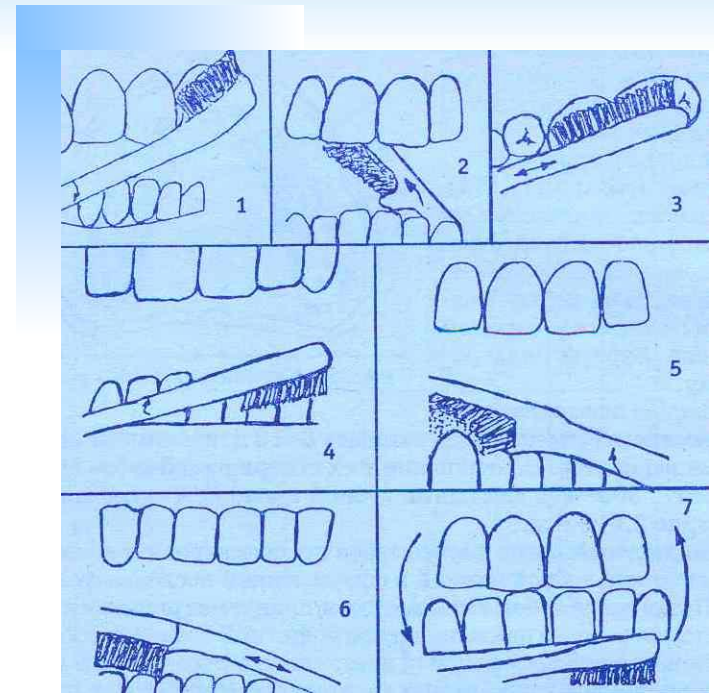
**Как правило, людям со здоровым пародонтом рекомендуют чистить зубы стандартным методом.**



# Алгоритм стандартного метода чистки зубов

Метод чистки зубов предусматривает выполнение движений зубной щеткой в определенной последовательности.

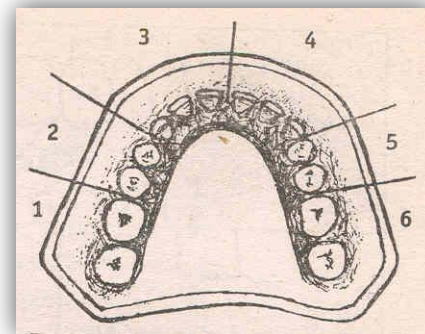
При нарушении последовательности движений зубной щеткой зубной налет может перенестись в межзубные промежутки.





# Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- Разделить зубной ряд на несколько сегментов: моляры, премоляры, передние зубы.
- Расположить зубную щетку под углом 45 градусов к поверхности зубов (зубные ряды разомкнуты).
- Чистить зубы верхней челюсти с вестибулярной (наружной) поверхности подметающими движениями сверху вниз, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа (от левых верхних моляров до правых верхних моляров).





# Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- Чистить зубы верхней челюсти с небной поверхности подметающими движениями сверху вниз.
- Чистить жевательную поверхность зубов верхней челюсти возвратно-поступательными движениями.
- Чистить зубы нижней челюсти с вестибулярной (наружной) поверхности подметающими движениями снизу вверх, передвигая щетку от дальних зубов слева к дальним зубам справа (от левых нижних моляров до правых нижних моляров).



# Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- **Чистить зубы нижней челюсти с язычной поверхности подметающими движениями снизу вверх.**
- **Чистить жевательную поверхность зубов нижней челюсти возвратно-поступательными движениями.**
- **Завершить чистку зубов широкими круговыми движениями щеткой вдоль сомкнутых зубных рядов слева направо с захватом зубов и десен.**



# Алгоритм стандартного метода чистки зубов

- Каждую поверхность зубочелюстного сегмента надо очищать 8–10 движениями щетки разных вариантов.
- На очищение всех поверхностей зубов нужно затратить 300–400 движений зубной щеткой, что составляет примерно 3 минуты.





# ВАЖНО!

- **Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки и вымыть зубную щетку теплой водой.**
- **После чистки зубов щетку надо промыть под струей воды, тщательно очистить от остатков пищи, зубного налета, зубной пасты.**
- **Хранить зубную щетку нужно так, чтобы она могла высохнуть. Не следует укладывать зубную щетку сразу после использования в футляр.**
- **Обновлять зубную щетку следует весной, летом, осенью и зимой (т.е. каждые три месяца).**
- **После чистки зубов не следует забывать о чистке языка. Его можно почистить щеткой или специальной ложкой.**





# Наиболее распространенные у детей ошибки при чистке зубов

- Преобладание горизонтальных движений при чистке всех поверхностей зубов.
- Чистка только наружной поверхности (со стороны щек и губ).
- Недостаточное количество движений при чистке





# ВНИМАНИЕ!

Если ребенок проходит курс ортодонтического лечения и у него в полости рта имеется съемный или несъемный аппарат – это затрудняет уход за зубами.

Родители в этом случае обязаны получить инструкции у врача-стоматолога по специфике проведения гигиены полости рта, используемых специальных средствах ухода (многоуровневые и / или малопучковые щетки, ершики, флоссы и др.).





# Применение жевательных резинок

**Использование жевательных резинок не может заменить полноценную механическую чистку зубов.**

**Жевательные резинки можно использовать сразу после еды и жевать не более 10 минут !**





# Кто ответственен за здоровье зубов ребенка?

**Моторные навыки детей развиваются с возрастом, поэтому ребенку до определенного момента обязательно необходима помощь родителей в проведении гигиены полости рта.**



**А одним из главных факторов успеха в привитии ребенку позитивного отношения к проведению гигиены полости рта является пример родителей!**



# ВАЖНО!

**Ребенок обязательно должен 2 раза в год проходить профилактический осмотр полости рта и получать своевременное лечение.**

**Именно стоматолог расскажет о том, какая зубная щетка, паста, флоссы и другие средства гигиены необходимы в каждом конкретном случае для эффективного ухода за полостью рта.**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

