

# Профилактика стоматологических заболеваний у детей раннего возраста



# Начальные этапы

- Правильное питание, здоровый образ жизни, гигиена полости рта помогут сохранить зубы вашего ребенка здоровыми.
- Грудное молоко самый ценный источник питательных и защитных веществ, способствующих гармоничному росту и развитию ребенка. Сосание влияет на рост, развитие и формирование зубочелюстной системы. При искусственном вскармливании молоко легко поступает из соски в рот и это приводит к слабому развитию мышц, неправильному развитию зубочелюстной системы.

# Начальные этапы

- В дальнейшем питание должно быть полноценным и разнообразным. Важно принимать молочные продукты, которые являются основным поставщиком кальция, ежедневно, так как до 2,5 лет у ребенка происходит закладка и формирование постоянных зубов.
- Необходимо отграничить прием сладостей, нельзя добавлять сахар в детское пюре, соки.
- Давайте ребенку твердые овощи и фрукты, они способствуют очищению полости рта, укрепляют мышцы
- Кариес вызывается бактериями, которые попадают в рот ребенка со слюной родителей.

# Нельзя:

- облизывать выпавшую соску;
- пробовать еду ложкой ребенка;
- целовать ребенка в губы.



## Для предупреждения аномалий лицевого скелета соблюдайте правила :

При невозможности грудного вскармливания используйте упругую соску с маленьким отверстием. Длительность кормления 15-20 минут.

- Во время кормления следите, чтоб бутылочка не давила на нижнюю челюсть.
- После прорезывания зубов откажитесь от пустышки.
- Искореняйте вредные привычки (сосание пальца и т. п).

# Родители ответственны за сохранение зубов своих детей!

С появлением первого зуба за ним нужно ухаживать:

- **5-6 месяцев** - чистка кипяченой водой при помощи пальца с марлей или пальчиковой силиконовой щетки один раз в день
- **7-10 месяцев** - чистка 2 раза в день, щеткой с мягкой щетиной, длина щеточного поля не более 15 мм
- **1,5-2 года** - приучаем ребенка самостоятельно чистить зубы, родители помогают и дочищают. Пасты без фтора, использовать небольшое количество, не больше горошины

# Для ребенка важен Ваш пример

- чистите зубы в присутствии ребенка.
- Обучайте ребенка чистке в форме игры.
- Меняйте щетку раз в 3 месяца
- Посещайте стоматолога 2 раза в год

