ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН

⇒ ШАГ 1. Правильное питание.

Это не только ограничение сладкого, но и включение в рацион грубоволокнистых продуктов, свежих овощей. Вредно перекусывать между приемами пищи, есть поздно вечером.

Соблюдайте режим питания!

ШАГ 2 Правильное жевание.

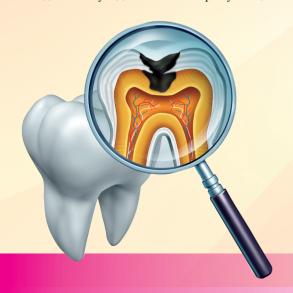
Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта. Учите ребёнка тщательно пережевывать пищу и есть не спеша!

ШАГ З Чистка зубов.

Проследите, хорошо ли Вы и Ваш ребенок очищаете зубы от остатков пищи. Применяйте специальные зубные щетки для молочных и постоянных зубов. Меняйте щетку по сезонно (зима, весна, лето, осень). Ежедневно используйте фторсодержащую зубную пасту и межзубную нить (флосс).

ШАГ 4 Регулярный осмотр у стоматолога

Проверьте состояние зубов, пломб, необходимости герметизации фиссур Вашему ребенку. Оцените эффективность ежедневного ухода за полостью рта у специалиста.





Авторы: коллектив кафедры стоматологии КГБОУ ДПО ИПКСЗ Лучшева Л.Ф., Бондаренко Л.В., Тармаева С.В., Кравченко В.А., Рыбак О.Г., Шапортова Н.Ю.

Информация предоставлена Управлением здравоохранения г. Хабаровска 680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9, тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru





ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН

Памятка для заботливых родителей!

Кариесом называют такие разрушения структуры зуба, при которых поражается внешнее покрытие зуба (эмаль) и слои дентина, которые расположены под эмалью.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОЛОСКАНИЕ РАСТВОРОМ ФТОРА — ПРОСТОЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА

Фтор - природный элемент, укрепляющий эмаль зуба. Содержится в различных пищевых продуктах. Применяется во многих странах для профилактики кариеса.



ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ ФТОР:

- 1. Морепродукты
- 2. Грейпфруты
- 3. Яблоки
- Яйна
- 5. Кукуруза
- 6. Рыба
- 7. Мясо
- 8. Зеленый чай
- 9. Крупы (рис, гречка)



Фторид защищает зубы четырьмя способами:

- Защищает зубы от воздействия кислоты.
- Помогает восстанавливать эмаль, поврежденную кислотой.
- Восстановленная эмаль становится более прочной и кислотоустойчивой.
- Фторид снижает активность кислоты, создавая среду, в которой бактерии размножаются с трудом.

Регулярное, в течение всей жизни, применение фторсодержащих зубных паст снижает потребность населения в дорогостоящих стоматологических услугах.

Показания к применению фторидсодержащих зубных паст

Зубные пасты с содержанием фторид-иона 500ррт рекомендованы для детей:

• В раннем возрасте — после прорезывания первых временных зубов, но не позднее, чем появление верхних резцов для профилактики «бутылочного кариеса». Меры предосторожности — выдавливать 0,5 мм пасты (с горошину), а родители должны сами чистить ребенку зубы. NB! В экологически неблагоприятных районах с высоким содержанием фторидов в питьевой воде фторсодержащие зубные пасты применять после консультации с врачем-стоматологом.

Зубные пасты с концентрацией фтор-иона 1000 ррт рекомендованы для детей:

- В раннем возрасте при наличии «бутылочного кариеса», пороков развития твердых тканей зубов, особенно во время прорезывания временных моляров;
- В дошкольном возрасте при среднем и высоком риске развития кариеса: плохая гигиена, частые перекусы, невысокий уровень дохода в семье;
- В младшем школьном возрасте при низком риске развития кариеса, в регионах с оптимальной концентрацией фторидов в питьевой воде.

Зубные пасты с максимальной концентрацией фторидов 1500 ррт рекомендуются детям школьного возраста, начиная с момента прорезывания первых постоянных моляров:

- При среднем и высоком риске кариеса гладких поверхностей постоянных зубов
- Гипоплазия, пороки развития, постэруптивные некариозные поражения.
- Особых проблемах: ношение ортодонтических и ортопедических аппаратов, ксеростомия, гиперестезия, очаговая деминерализация, эрозия, патологическая стираемость эмали и другие некариозные поражения зубов, пубертатный гингивит/пародонтит, период прорезывания постоянных зубов, особенно при длительных сроках прорезывания отдельных зубов, неполном прорезывании, ограниченных возможностях здоровья (инвалидность).

В заключение необходимо отметить, что регулярное использование для гигиены полости рта фторсодержащих зубных паст очень важно для профилактики кариеса зубов, особенно в регионах с пониженными концентрациями фторидов в питьевой воде.

