



# ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ



## Памятка для родителей



**Гигиена полости рта** – одна из важнейших привычек по уходу за собой и своим здоровьем, которые должны закладываться у детей с самого раннего возраста.

Гигиена полости рта очень важна с первых месяцев жизни ребенка. В противном случае кариес может поразить только появившиеся зубы. Чтобы исключить так называемый “бутылочный кариес”, следует всегда забирать бутылку после того, как ребенок уже закончил есть, и не укладывать ребенка спать с ней.

### Основные правила:

-  Зубкам ребенка необходима тщательная ежедневная гигиена с момента их прорезывания. Как только появились первые зубки малыша, родители должны начать за ними ухаживать.
-  Любой кариес требует незамедлительного лечения. Почему?
  - **Кариес** у детей развивается очень быстро, и мелкое пятнышко трансформируется в полость, причиняя малышу боль.
  - **Зубы** выпадают не все сразу, а постепенно.
  - **Кариозная инфекция** может перекинуться и на постоянные зубы, а также вызывать заболевания горла у ребенка



## КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБКАМИ?



### Раннее начало

У малышей до появления зубов сначала нужно чистить полость рта марлевым тампоном или мягкой мочалкой, по крайней мере, два раза в день. Это способствует удалению остатков еды и бактерий с поверхности десен и полости рта. При прорезывании зубов в 6-9 месяцев жизни также необходимо очищать полость рта марлевым тампоном. Через несколько дней после появления зуба нужно начать чистить его щеткой с мягкой щетиной. Когда ребенку исполнится один год, нужно первый раз посетить стоматолога.

### Регулярность

Чистить зубы дважды в день. Рот полоскать после каждого приёма пищи.

### Правильные средства гигиены полости рта

Ребенку в 1,5 года можно переходить на мягкие детские щеточки со «взрослой» щетиной, то есть, уже не силиконовой, но все еще очень мягкой. Важно научить малыша полоскать рот, чем раньше он этому научится, тем лучше для здоровья. Менять щетку рекомендуется раз в два месяца, а также в идеале – после каждой респираторной инфекции у малыша.



### Правильная зубная паста

Пасту нужно приобретать специальную – сначала для малышей, а потом детскую. Зубная паста для ребенка не должна содержать красители и сильные вкусовые добавки.

### Правильный пример

Чистите зубы вместе с ребенком, чтобы он видел, что и вы это делаете. Мягко и уверенно день за днем продолжайте приучать кроху к этой важной гигиенической процедуре. Начинайте с 10–15 секунд, постепенно увеличивая продолжительность. Плавная и мягкая адаптация поможет ребенку привыкнуть к процессу.

**Бесплатное комплексное обследование детей проводится  
в Центре здоровья**

Телефон для записи: 8(3012)21-34-13, 45-28-51

г. Улан-Удэ, ул. Куйбышева, 18 (мобильная педиатрическая бригада)