

Государственное коммунальное казенное предприятие
«Ясли – сад № 40 акимата города Костаная отдела
образования акимата г. Костаная»

«ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

/консультационный пункт/

Медсестра:.ГККП «Ясли – сад №40»
Дусенова Б.Т.

2020 учебный год

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Согласно статистике, практически у каждого третьего ребенка в большинстве регионов зубки начинают портиться сразу же после прорезывания, то есть уже с 5-6 месячного возраста. Многие родители возлагают вину на плохую воду, генетику и даже на самого малыша, но на самом деле в большинстве случаев виноваты сами, так как вовремя не начали проводить профилактику кариеса в период прорезывания у ребенка самых первых временных зубов.

Известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить, но, как показывает практика, далеко не все следуют заповедям этой простой истины, и почему-то относятся к профилактике кариеса у своих детей довольно-таки халатно. **Такая беспечность зачастую приводит к серьезным последствиям:** через некоторое время молочные зубы разрушаются до такой степени, что начинают приносить ребенку сильные страдания, часто многие зубы просто не удается сохранить.

Преждевременное же удаление почти всегда ведет к смещению зубов, нарушению зубного ряда и формированию неправильного прикуса, который предполагает его длительное и нередко дорогостоящее ортодонтическое лечение в будущем (брекеты, пластины). Ну, а если и тут пустить все на самотек и не исправлять прикус, то у ребенка уже в дошкольный период начинают формироваться комплексы, травмирующие его психику, а также дефекты речи. Кроме того, может измениться форма лица.

Это лишь часть возможных нежелательных последствий, которых легко избежать, если заняться профилактикой кариеса с момента появления у ребенка самого первого молочного зуба и в дальнейшем грамотно дополнять необходимые мероприятия по мере роста малыша.

Дородовая профилактика и ее значение для мамы и будущего ребенка



[Имплантация зубов с немедленной нагрузкой постоянным протезом all-on-4 all-on-6](#)

[all-on-4](#)

[all-on-6](#)

[новые зубы и улыбка сразу Smile-at-Once](#)

[пожизненная гарантия на имплантацию подробнее о технологиях](#)

К сожалению, многие молодые пары даже не догадываются, что профилактика кариеса у их будущего ребенка должна начинаться еще во время беременности. Антенатальная профилактика – это система мероприятий, направленная на предупреждение кариеса в будущем у ребенка и проводимая уже на этапе внутриутробного развития зубных зачатков.

Именно в антенатальный период очень важно, как у плода сформируются ткани будущих зубов, насколько они будут минерализованы. Например, из-за нехватки минеральных веществ в организме беременной женщины, токсикозов во время беременности, различных проблем со здоровьем, у малыша иногда появляются зубки, весьма не устойчивые к развитию кариеса. Для обеспечения правильной закладки зачатков временных зубов у еще не рожденного ребенка и, таким образом, для профилактики кариеса у малыша в будущем, женщине в антенатальный период необходимо предпринять ряд определенных мер. При этом важно иметь в виду, что нужно позаботиться не только о зубах будущего малыша, но и о своих собственных, так как в

период беременности они могут весьма быстро начать разрушаться из-за снижения реминерализующих свойств слюны.

- Соблюдать правильный режим и характер питания: увеличить в рационе количество продуктов, содержащих кальций, ограничить потребление углеводов (сладостей, мучных изделий), особенно в промежутках между основными приемами пищи.
- Следить за гигиеной полости рта: проводить механическое очищение поверхностей зубов от налета щетками и зубными нитями.
- Проходить всестороннее медицинское обследование не только в период планирования беременности, но и во время нее.
- Проводить профилактику и лечение (санацию) кариозных очагов у стоматолога, так как размножающиеся в них микроорганизмы могут оказывать длительное негативное влияние на развитие плода.
- Осуществлять профессиональную чистку зубов в определенный триместр беременности по рекомендации врача.
- По согласованию с врачом применять витаминно-минеральные комплексы, направленные на профилактику дефицита полезных веществ – как для обеспечения здоровья самой женщины, так и для правильного развития зубных зачатков плода с целью повышения их устойчивости к кариесу в будущем.

На заметку

Весьма условно витаминные комплексы можно разделить на три группы:

1. Эконом-класс: Компливит Мама, Алфавит Мамино здоровье и др.;
2. Средний класс: Витрум Пренатал, Мульти-табс Перинатал и др.;
3. Премиум класс: Элевит Пронаталь, Матерна и т.д.

Чем кормить ребенка для дополнительной защиты от кариеса

Чтобы предотвратить кариес у детей дошкольного и школьного возраста были разработаны эндогенная и экзогенная системы профилактических мероприятий.

Эндогенная профилактика направлена на насыщение зубов важными минеральными компонентами изнутри, то есть при приеме внутрь определенных продуктов или лекарственных препаратов. Однако прежде чем пичкать ребенка готовыми комплексами для профилактики кариеса, следует сперва скорректировать диету в целом.

Так, например, важно понимать, что продукты, содержащие углеводы, в большинстве своем провоцируют кариес, поскольку являются питанием для кариесогенных бактерий. Поэтому ограничение потребления сладостей примерно до 3-4-летнего возраста является довольно-таки действенным решением проблемы.

Если убрать сладости и другие кондитерские изделия из рациона ребенка проблематично, то следует ограничить их хотя бы частично и особенно исключить из промежутков между приемами пищи. Таким образом, уменьшится время нахождения углеводистых остатков на поверхности зубов ребенка, а также будут созданы условия для возвращения утраченных минералов в зубы из слюны (слюна обладает естественными минерализующими свойствами по отношению к твердым тканям зуба).

Кроме того, есть продукты, которые хорошо подходят для очищения полости рта – это твердые фрукты и овощи. Во время их разжевывания происходит удаление остатков пищи и обильное выделение слюны, которая устраняет микробный фактор.

Профилактику кариеса у детей дошкольного и школьного возраста в определенных случаях можно дополнять применением фторированной воды, соли, молока, а также фторсодержащих таблеток. Эти системные методы профилактики могут применяться только после консультации со стоматологом, который может назначить их, например, при низкой концентрации фторидов в питьевой воде в конкретном регионе.

В рамках профилактики кариеса полезно будет отказаться от сладких фруктовых соков, а также от газировки в пользу минеральной воды или не слишком крепкого чая. Много полезных для зубов веществ содержится в нежирных сортах рыбы и в морепродуктах (особенно фосфор и витамин Д, способствующий лучшему усвоению кальция).

Продукты, содержащие кальций (творог, сыр, молоко, сливки и т. п.), идеально подходят для системной профилактики кариеса зубов у детей, однако стоит помнить о том, что необходимо чистить зубы ребенку после каждого такого приема пищи, так как молочные изделия являются отличной средой для размножения кариесогенных бактерий.



Для усиления действия системного фактора после консультации с педиатром можно ввести к основному питанию прием поливитаминных и минеральных комплексов, также способствующих профилактике кариеса (например, «Юниор Нео», «Юниор Би Биг», «Мульти-табс Малыш кальций», ВитаМишка calcium+).

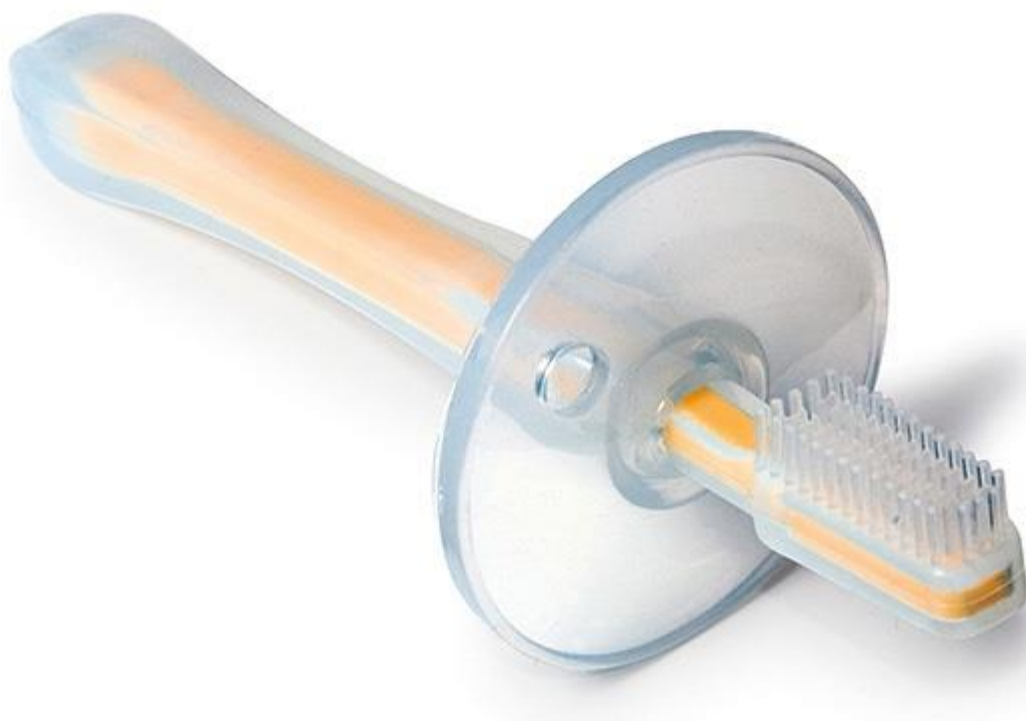
Секрет эффективной гигиены через комплексный подход

Помимо ограничения потребления сладкого и рационального питания для предупреждения кариеса у детей дошкольного и школьного возраста необходимо применять и так называемые экзогенные методы профилактики.

К ним относятся:

- Тщательная гигиена полости рта и родительский контроль за ее проведением;
- Применение детских зубных паст и ополаскивателей, а также зубных нитей для очистки межзубных промежутков;
- Профессиональная гигиена полости рта у стоматолога (снятие зубного налета и камня);
- Реминерализация эмали и ее глубокое фторирование для профилактики и лечения кариеса в стадии пятна (проводится в кабинете стоматолога).

Регулярная и тщательная гигиена полости рта – это весьма важное звено в профилактике кариеса у детей, так как без постоянного механического удаления зубного налета не будет эффекта даже при правильном питании и приеме фторсодержащих препаратов.



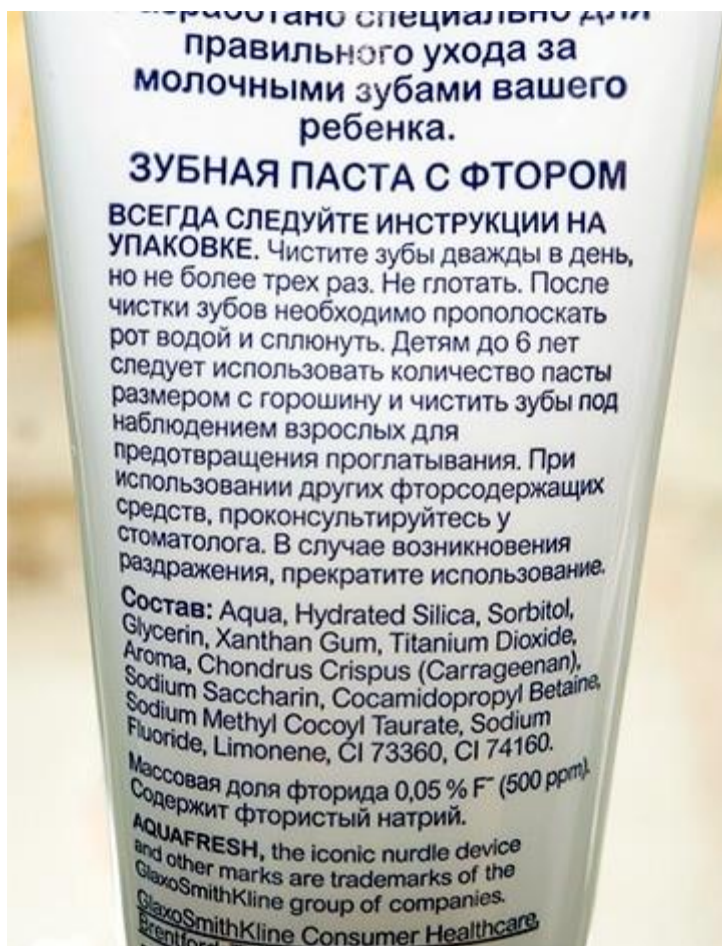
Совет детского стоматолога

Ни в коем случае нельзя ребенка принуждать чистить зубы насильно, так как это сформирует негативное отношение к гигиене на всю жизнь. Приобщать малыша к профилактическим мероприятиям рекомендуется в непринужденной игровой форме.

При этом следует заранее приобрести щетку, рекомендованную для возраста вашего ребенка, например, с забавной формой в виде животного или героя мультфильма. Большинство детей охотно начинают повторять, когда видят, как мама и папа с удовольствием чистят зубы утром после приема пищи и вечером – перед сном.

Зубные пасты в первые годы жизни малыша, примерно до 3-4 лет, не содержат фтора, но помогают при механическом очищении зубов, создавая пену. Фториды исключаются из состава таких зубных паст по той причине, что ребенок зачастую может проглатывать до 30% используемой пасты.

С каждым последующим годом в пастах, рекомендованных определенной возрастной категории, появляется небольшое содержание фторидов, укрепляющих детскую эмаль и позволяющих предотвратить ее деминерализацию под действием кариесогенных факторов. Нередко в детские зубные пасты вводят также антисептики и ферменты для борьбы с бактериями и с целью снижения скорости образования зубного налета. Данные пасты следует применять курсом не более 2 недель, так как микрофлора полости рта может постепенно становиться устойчивой к их действию.



Профессиональная гигиена полости рта (то есть в кабинете стоматолога) особенно важна для профилактики кариеса у детей школьного возраста, так как именно в этот период можно встретить не только пигментированный зубной налет, но и даже зубной камень. Нередко после снятия зубных отложений можно обнаружить очаги начального кариеса и, тем самым, успеть предотвратить его дальнейшее развитие.

Как было отмечено выше, для профилактики кариозного поражения молочных и постоянных зубов у детей может быть проведена реминерализация зубной эмали и ее глубокое фторирование (упрощенно говоря, это насыщение твердых тканей зуба минеральными компонентами). Для профилактики кариеса у детей дошкольного и школьного возраста с этой целью применяются специальные растворы, лаки и гели.

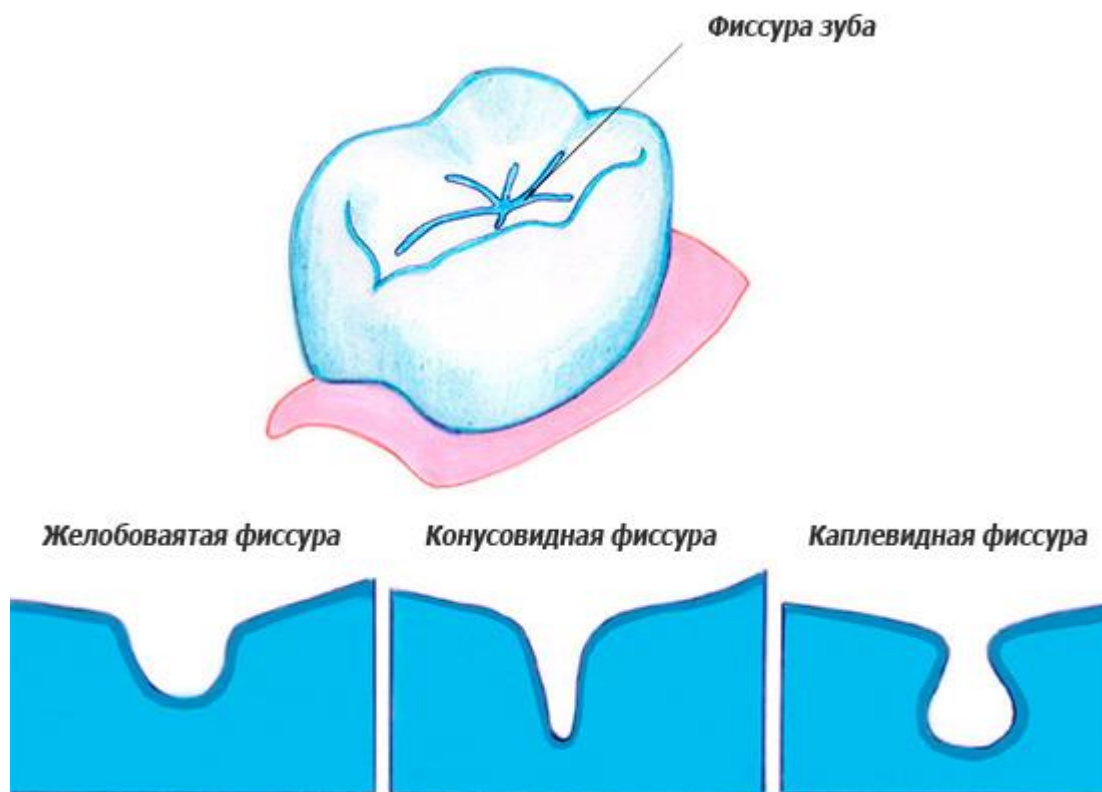
Лаки могут наноситься на зубы специальными кисточками или в капле, что более эффективно. Нередко для получения быстрого результата применяют электрофорез соединений кальция и фтора: за счет токов небольшого напряжения в эмаль легче проникают полезные соединения

Чередование препаратов для реминерализации (например, Ремодент) и для глубокого фторирования (например, Эмаль- и Дентин-герметизирующий ликвид) на приеме у стоматолога позволяет надолго защитить детскую зубную эмаль от поражения кариесом.

Здоровые зубки, которые «запечатали» от кариеса

Так называемая герметизация фиссур – это процедура «запечатывания» жевательной поверхности зубов специальным герметиком (силаном), что позволяет проводить эффективную и длительную профилактику

кариеса как у школьников, так и в дошкольном возрасте. Процедура выполняется на приеме у стоматолога по определенным показаниям, основным из которых является наличие глубоких и закрытых фиссур.



В зависимости от минерализации фиссур (степени насыщения минеральными компонентами эмали) герметизацию проводят:

- сразу же после прорезывания зубов (при нормальной минерализации);
- с обязательной курсовой подготовкой зуба к герметизации путем специальной обработкой фторлаками и приемом продуктов и препаратов, содержащих кальций и фтор (при средней степени минерализации эмали);
- либо применяют стеклоиономерные герметики без протравливания эмали кислотой (при низкой минерализации).

При высокой минерализации фиссур герметизацию можно не проводить. В большинстве случаев герметизацию фиссур проводят в возрасте 6-13 лет.

Важно знать

Особенно важна герметизация шестых постоянных зубов, которые прорезываются у ребенка уже в возрасте 6 лет и имеют тенденцию быстрее всех других постоянных зубов разрушаться. При этом именно от этих зубов во многом зависит нормальный прикус, его высота и т. д.

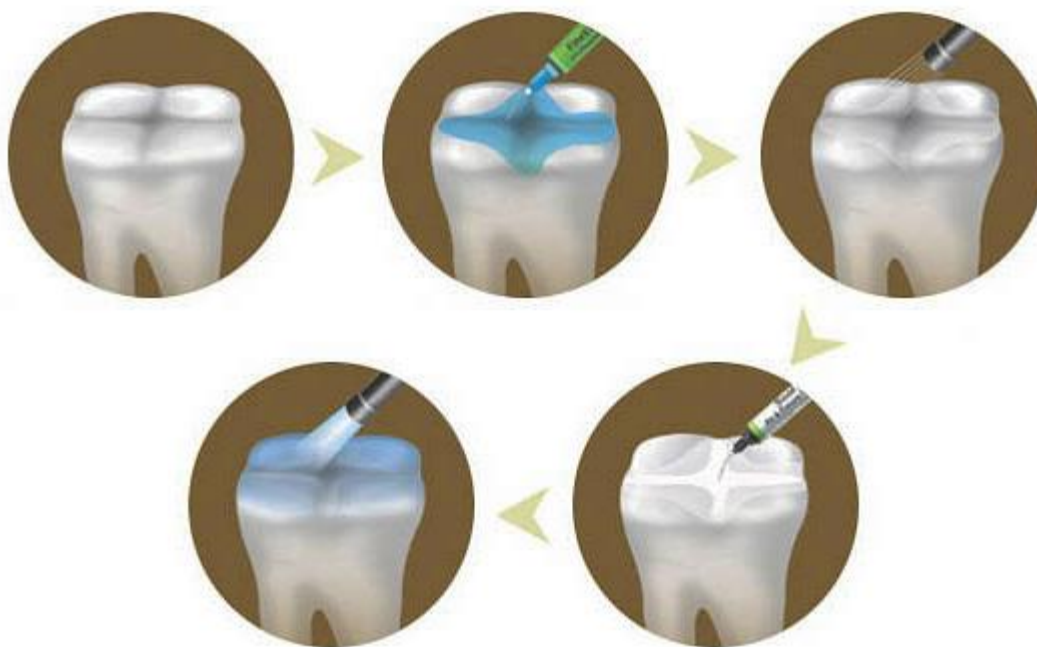
Профилактическую герметизацию фиссур проводят специальными препаратами: в качестве герметиков чаще применяются стеклоиономерные и композитные материалы. Существуют методы неинвазивной (без

препарирования) и инвазивной герметизации (с применением фиссуротомических боров для раскрытия фиссур перед герметизацией).

Для неинвазивной герметизации используют текучие герметики, застывающие сами или от света лампы. Основные этапы неинвазивной герметизации:

1. Обработка зуба от налета и остатков пищи;
2. Изоляция от слюны и высушивание;
3. Нанесение на поверхность фиссуры раствора ортофосфорной кислоты;
4. Промывание дистиллированной водой;
5. Высушивание и внесение жидкого герметика в фиссуры;
6. Ожидание твердения или активация силана с помощью лампы;
7. Удаление излишков материала и контроль качества пломбы из герметика;
8. Обязательный контроль герметизации через 3-6 месяцев.

Процедура занимает в среднем 10-40 минут и не доставляет практически никаких болезненных ощущений.



Профилактический эффект герметизации обеспечивается закрытием от внешних воздействий среды незащищенных от кариеса участков эмали в фиссурах, а также введенными в герметик соединениями фтора. Эффект герметизации и, соответственно, предотвращение развития кариеса в этой зоне зуба, достигается сроком обычно от 1-2 до 7-8 лет.

На стоматологическом приеме каждому врачу регулярно приходится отвечать на вопросы от родителей малышей. Многие из этих вопросов для врачей кажутся слишком повторяющимися, странными, забавными, надоевшими и даже анекдотичными, но это тот случай, когда пациент всегда прав, а расшифровать самые популярные из них можно и нужно.



Итак...

Зачем сохранять молочные зубы ребенка, если они все равно выпадут?

Пожалуй, это самый популярный вопрос, который нередко определяет уровень образования человека. Дело в том, что защита молочных зубов – это вклад в здоровье постоянных. Нередко «гниющие» от кариеса молочные зубы ребенка наносят непоправимый вред зачатку постоянного зуба, и он может вообще не появиться. Кариес – это инфекция, поэтому иммунитет ребенка может иногда не справиться с другими болячками, если его постоянно нагружать и эксплуатировать. Нарушение зубного ряда из-за преждевременного удаления зуба – это беда для будущего прикуса, психики ребенка и родителей, которые постфактум узнают о финансовой составляющей решения такой проблемы. Поэтому профилактика кариеса является неоценимым вкладом в здоровье зубов и общее здоровье детей.

С какого возраста ребенку можно чистить зубы?

Детские стоматологи советуют начинать профилактику кариеса у малыша еще до появления зубов: десны протирают марлевым тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде утром и вечером. С появлением первого зубика (примерно в 6-10 месяцев) мама или папа чистят его специальной щеткой-напальчником – она делается из гипоаллергенной резины и одевается на палец. Мягкие силиконовые щетинки прекрасно снимают зубной налет и осуществляют профилактику кариеса у маленьких детей. А приучать ребенка к зубной щетке следует примерно с 1,5-2 лет.



Что делать, если у моего ребенка нет возможности хорошо чистить зубы, так как они неровные?

К сожалению, когда не правильно прорезываются молочные зубы или происходят нарушения в зачатках постоянных зубов, может сформироваться неправильный прикус или возникнут проблемы с расположением зубов в зубном ряду. В таких случаях зачастую невозможно очистить все поверхности зубов в полной мере и тем самым надежно предотвратить развитие кариеса. Необходима помощь стоматолога-ортодонта, который сможет оценить клиническую ситуацию и назначить время, когда можно будет установить исправляющие конструкции (например, брекеты).

Как видите, важность профилактики кариеса в детском возрасте сложно переоценить, причем именно от родителей зависит то, будут ли зубы ребенка в дальнейшем здоровыми и красивыми. Возьмите это на заметку и... действуйте!