

Профилактика раннего детского кариеса

Начинайте уход за зубами ребенка с прорезывания первого зуба. Используйте щетку с искусственной мягкой, но упругой щетиной и небольшой головкой.

Силиконовые щеточки не предназначены для гигиены зубов! Их можно использовать при массаже десен для облегчения дентации (прорезывания зубов). Если первый зуб прорезался до введения прикорма – очищайте его щеткой и водой, а с введения прикорма подключайте зубную пасту. Взрослый чистит зубы ребенку до 5 лет, с 5 до 8 лет он обучает ребенка самостоятельной чистке, но контролирует результаты гигиены и, в случае необходимости, помогает дочищать зубы (здесь может помочь индикатор налета).

Выбирайте зубную пасту с содержанием фторида 500–1500 ppm (в зависимости от риска развития кариеса и возраста ребенка). Именно фторид является антикариесным компонентом, доказавшим свою эффективность. Также хорошо, если в состав пасты входит ксилитол (не менее 10%). Чистите зубы ребенку два раза в день (утром и перед ночным сном). До 3 лет количество пасты на зубной щетке – небольшое, размером с рисинку; после 3 лет – размером с горошинку (по рекомендациям EAPD).

Если зубы малыша прорезались плотностоящими друг к другу, сразу начинайте уход за боковыми поверхностями. В вечернюю чистку используйте нить или флоссер.

Важный момент в профилактике кариеса – количество фторида в воде, которую пьет ребенок.

Исследованиями подтверждено, что при употреблении воды с оптимальным содержанием фторида (0.7–1.2 мг/л) распространенность кариеса уменьшается на 60%. Детям, которые проживают в регионах с избытком фторидов, рекомендовано пить воду, нормализованную по фториду — во избежание флюороза.

Чтобы выяснить количество фторида в воде можно обратиться в горводоканал (в Москве вся информация по адресам представлена на сайте Мосводоканала) или запросить эту информацию у производителя воды (если ребенок пьет только бутилированную воду).

Питание ребенка должно быть полноценным и разнообразным, с ограничением сахаросодержащих продуктов и изделий из белой муки. ВОЗ рекомендует исключить добавленный сахар из рациона ребенка до 2-летнего возраста. После 2 лет количество свободного сахара должно составлять не более 5% от рациона.

По поводу грудного или искусственного вскармливания и их режима в разном возрасте необходимо проконсультироваться с педиатром. Недостаточно качественная гигиена (наличие налета на зубах ребенка) в сочетании с многократными ночными кормлениями (засыпание на груди/с бутылкой, прикладывания несколько раз за ночь) после прорезывания верхних резцов значительно повышают риск развития РДК. Кормление из бутылки ночью соком/компотом/засыпайками/ночными кефирами — недопустимо! Оптимальное время отлучения от бутылочки — возраст 12 месяцев (по данным British Society of Pediatric Dentistry).

На здоровье полости рта ребенка может влиять анемия, дефицит витамина Д, не вылеченные зубы часто контактирующего с ребенком (мамы/другого лица). Если у вас есть какие-то вопросы и опасения, обязательно обсудите это с вашим педиатром и детским стоматологом.

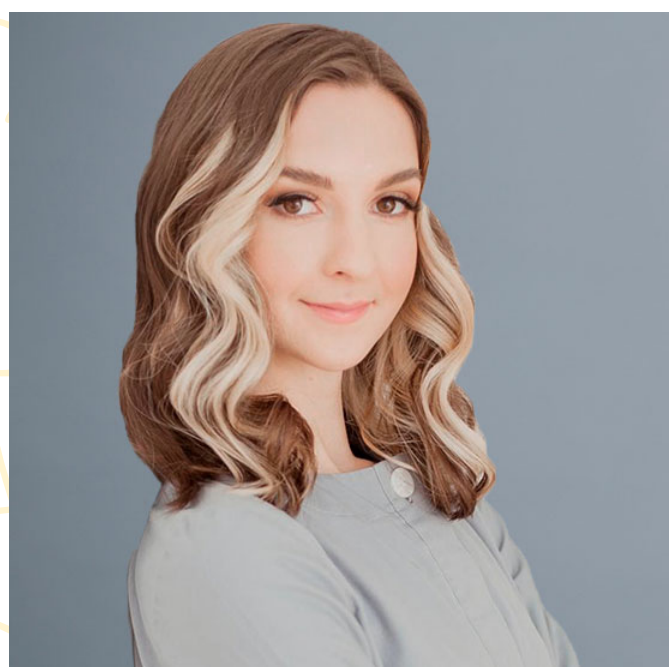
Не пренебрегайте профилактическими осмотрами у стоматолога – 1 раз в 3–6 месяцев (в зависимости от риска развития кариеса) с возраста 1 года. Это позволит малышу быстро адаптироваться к стоматологическим осмотрам, а врачу не пропустить развитие кариозных изменений. В возрасте 4+ рекомендовано проводить прицельную диагностическую рентгенографию контактных пунктов зубов ребенка – 1 раз в 3–12 месяцев (в зависимости от риска развития кариеса).

Первый осмотр стоматолога проводится в 1 месяц (доктор оценивает слизистую полости рта и уздечку языка).

Проконсультируйтесь со стоматологом по поводу необходимости профилактической неинвазивной герметизации фиссур (углублений на поверхности зуба).

Первый осмотр ортодонта желательно запланировать в возрасте 5–7 лет в начале смены молочных зубов на постоянные. До этого возраста прикус оценивает детский врач-стоматолог.

Соблюдение этих несложных правил поможет вам и вашему ребенку не столкнуться с кариесом и сложностями его лечения в раннем возрасте. А качественные профилактические привычки с раннего детства станут залогом здоровья зубов в будущем. Благодаря профилактическому подходу мы растим из наших детей здоровых взрослых.



Автор текста:
врач-стоматолог

Анастасия Белолипецкая

[Записаться на приём](#)