

Единый день здоровья

20 марта



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день здоровья полости рта

Большую тревогу стоматологов в последние годы вызывает высокая распространенность и быстрое течение детского кариеса, который может привести к полному разрушению временных зубов. Для раннего детского кариеса характерно быстрое течение, распространение в ширину (плоскостной кариес), множественное поражение зубов в порядке их прорезывания.

Первым признаком будущего кариеса является большое количество зубного налета, нередко трудно снимающегося, с желтоватым оттенком. Затем обнаруживаются первые кариозные поражения в виде меловидных пятен, обычно возникающие на вести-

булярной поверхности резцов верхней челюсти в пришеечной области. Очень быстро, в течение 2-3 месяцев, эти очаги приобретают светло-желтый цвет, а затем возникают кариозные дефекты.

Основным этиологическим фактором возникновения кариеса временных зубов является наличие в полости рта кариесогенной микрофлоры. Инфицирование полости рта малыша происходит вертикальным путем - передача микроорганизмов ребенку от матери.

Важным фактором, способствующим развитию кариеса у детей раннего возраста, является нарушение характера и режима питания

(углеводный фактор), длительное употребление углеводсодержащих жидкостей (сон с бутылочкой, наполненной подслащенным молоком, молочными продуктами, соками, компотами и другими сладкими жидкостями).

Усугубляющим фактором возникновения и развития раннего детского кариеса является отсутствие гигиены полости рта.



Профилактика раннего детского кариеса

Заботу о зубах нужно начинать задолго до их появления – на этапе планирования беременности. Будущей маме необходимо вылечить зубы и тщательно ухаживать за собственной полостью рта. Закладка зубов у эмбриона происходит на 6-8 неделе внутриутробного развития, на 4 месяце у эмбриона уже формируются ткани зуба, а с 5 месяца – происходит минерализация зубов плода - насыщение кальцием и фосфором. Поэтому необходимо, чтобы на протяжении всей беременности женщина получала сбалансированное питание.

После рождения малыша для профилактики возникновения у него кариеса необходимо соблюдение **3 основных правил:**

1. Предупреждение инфицирования полости рта ребенка кариесогенными микроорганизмами. Это достигается посредством санации полости рта всех членов семьи, которые кон-

тактируют с малышом, соблюдением собственной гигиены полости рта, исключением «слюнных контактов» с ребенком (при облизывании соски, пробы еды из ложки, пережевывании пищи, поцелуях в губы).

2. Соблюдение правил кормления ребенка. У детей до года при естественном вскармливании нужно отказаться от кормления «по требованию». Если ребенок засыпает у груди - протирать зубы в первые минуты сна. При искусственном вскармливании в ночное время давать пить только воду. К концу первого года ребенок должен пользоваться ложкой и пить из чашки.

В возрасте старше 1 года необходимо соблюдать режим кормления. Сладкую пищу давать в первой половине дня и только с основным приемом пищи. Желательно исключить из рациона ребенка леденцы, ириски, сладкое печенье, вафли,

чипсы, глазированные кукурузные палочки, сладкие газированные напитки. В качестве перекуса ребенку можно дать сыр, орехи, овощи. Очень важно вводить в рацион питания жесткую пищу (овощи, фрукты), способствующую самоочищению полости рта, обеспечить достаточное поступление в организм ребенка основных минеральных веществ (кальция, фосфора), микроэлементов и витаминов.

3. Проведение регулярной гигиены полости рта. Гигиенический уход за зубами ребенка следует осуществлять с момента их прорезывания. До появления жевательных зубов это может быть протирание марлевой салфеткой, смоченной кипяченой водой, специальными салфетками с ксилитом, чистка силиконовой щеткой-напальчником или традиционной щеткой.

С появлением первых временных моляров чистку осуществляют только зубной щеткой дважды в день.

Обратите внимание

В Республике Беларусь:

распространенность кариеса у 12-месячных детей составляет 9,7 %, в 2 года - 25 % и в 2,5 года - 33 %;

видимый налет определяется у 45,8 % малышей

К сведению

Во время чистки зубов необходимо использование зубных паст, содержащих ионы кальция, фосфора, фтора в соответствии с возрастными рекомендациями (от 0 до 2 лет – 1 000 ppm в количестве «рисовое зерно», от 2 до 6 лет – 1 000 ppm в количестве «маленькая горошина» и старше 6 лет – 1 450 ppm в количестве 1–2 см пасты).