

ПРОФІЛАКТИКА КАРІЄСУ У ДІТЕЙ

Т. П. Попфалуші

*Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
ННІ медсестринства*

Стоматологічна освіта батьків відіграє важливу роль у збереженні стоматологічного здоров'я дітей. Необхідність догляду за тимчасовими зубами повинна бути зрозуміла батькам. Стан тимчасових зубів багато в чому зумовлює стан постійних зубів і всього організму в цілому: травного тракту, обмінних процесів в організмі.

CARIES PREVENTION IN CHILDREN

T. P. Popfalushi

*Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky
Institute of Nursing*

The dental education of parents plays an important role in maintaining the dental health of children. The need for temporary care of the teeth should be understandable to parents. The condition of milk teeth in many respects determines the state of permanent teeth, and the whole organism as well: digestive tract, metabolism.

Якщо з дитинства вчити дітей правильності дотримання гігієни порожнини рота, то з віком ці навички увійдуть до звички.

Першими в дітей прорізаються різці на 6–8 місяці життя, до 20–30 місяців в дитини вже сформований тимчасовий прикус. Зуби вимагають повноцінного догляду. У 6 років прорізається перший постійний зуб – моляр. Тому гігієна тимчасових зубів тісно пов'язана з гігієною постійних зубів, а під тимчасовими вже є зачатки постійних зубів.

Які продукти найнебезпечніші з точки зору розвитку карієсу?

Цукор не руйнує зуби, але він є живильним середовищем для бактерій і ускладнює перебіг каріозного процесу. Якщо ви пригощали дитину цукеркою, тістечком – потрібно потім почистити зуби або хоча б прополоскати рот. До речі, кажучи, що багато цукру міститься у газованих напоях, тому їх вживання варто обмежити. Сік – набагато корисніше для малюка.

© Т. П. Попфалуші, 2012

Що стосується дитячих молочних сумішей, то в них часто вміст цукру становить 30 % і вище, а для відчуття солодкого смаку достатньо 4–5 %.

Не дозволяйте дитині засинати з пляшкою, в якій є молоко, живильні суміші, фруктові соки і т.п. або заспокійливі засоби, розведені з цукром або медом. Використовуйте для цього просту воду, а лікарські препарати, рекомендовані педіатром, давайте в чистому вигляді.

Які продукти допоможуть зміцнити зуби?

Для підтримки зубів у хорошому стані необхідно приділити увагу якості їжі. Багаті на кальцій і фтор продукти харчування сприяють зміцненню твердих тканин зубів. Наприклад, сир, молоко, твердий сир багаті на кальцій. Фторовані продукти: молоко, вода, сіль. Надходження цих речовин в організм має бути унормована, щоб не допустити некаріозних уражень твердих тканин зубів (флюороз і т. д.).

Жувальна гумка

Багато батьків ставлять таке питання: чи можна давати дитині жувальну гумку? Жувальна гумка з медичної точки зору підходить далеко не кож-



ному. Вона рекомендована дітям старше 3-х років, які не мають захворювань травної системи, в якості додаткового засобу профілактики. Важливо пам'ятати, що використовувати її варто тільки після їди, і не просто так для розваги, як рекламують. Потрібно пам'ятати, що всім відомий кислотно-лужний баланс встановлюється зовсім не за рахунок дії компонентів гумки, а в результаті механічного самоочищення порожнини рота при жуванні.

Коли людина жує, виробляється велика кількість слини, яка змиває залишки їжі з зубів. Отже, жувальна гумка корисна лише протягом 5–10 хвилин після їжі. Далі вона перетворюється на «погану звичку», а іноді завдає шкоду. Чому? Діти часто дістають її з рота «подивитися», приклеюють до столу або до тарілки, потім знову беруть до рота або, що ще гірше, – дають один одному пожувати. У результаті величезна кількість мікробів потрапляє в ротову порожнину і, як правило, розвивається стоматит.

Чищення зубів

Зубні щітки

| Натуральна щетина | Штучне волокно |
|--|-----------------------------|
| Має серединний канал | Канал відсутній |
| Щетина з заусенцями, поверхня ребриста | Гладка поверхня |
| Кінець щетини при обробці розшаровується | Кінець волоска заокруглений |

На даний час існує безлічі моделей зубних щіток. Для тимчасових зубів краще всього використовувати м'які зубні щітки зі штучною щетиною, для цього порівняємо зубні щітки зі штучного волокна і натуральної щетини.

Серединний канал слугує місцем скопчення мікроорганізмів і може сприяти розвитку карієсу.

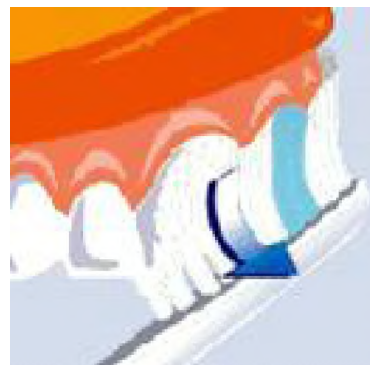
Важливе значення в конструкції щітки має частота куцщепосадки. Оптимальною між куцщами вважають відстань 2,2–2,5, паралельна форма куцщепосадки – найбільш проста і ефективна. Головна функціональна частина зубної щітки – голівка. Тому необхідно враховувати розмір голівки. Для дітей довжина робочої частини щітки – 18–25 мм, ширина – 7–9 мм.

З часу прорізування першого зуба слід використовувати гумову зубну щіточку, яку батьки надягають на палець і чистять дитині вже наявні в порожнині рота зуби. З 3-х років дитину можна самостійно вчитися чистити зуби м'якою зубною щіткою, але це необхідно робити під контролем, щоб дитина не пошкодила тверді тканини.

Зубна щітка легко забруднюється, тому її потрібно тримати в абсолютній чистоті. Після чищення зубів щітку промити ретельно в проточній воді з миготом. Поставити в склянку щетиною вгору.

Як правильно чистити зуби?

Чищення зубів обох щелеп треба проводити за певною схемою: візуально кожна щелепа ділитися на шість сегментів: по 2 фронтальні (різці, ікла), моляри, праворуч і ліворуч. Чищення зубів можна почати з вестибулярного боку молярів праворуч або ліворуч на верхній щелепі і продовжувати до протилежної сторони, потім очистити жувальну поверхню зубів і завершити чищення на піднебінній поверхні зубів. У тій же послідовності чистять зуби нижньої щелепи. Всі поверхні зубів кожного сегмента щелепи необхідно чистити не менш ніж 10-ма парними руху щітки. Час чищення зубів має становити не менше 3-4 хвилин.



Розташуйте голівку зубної щітки під кутом 45 ° С до лінії ясна. Робіть короткі кругові рухи, майже не пересуваючи кінці щетинок. При цьому довгі зовнішні

щетинки будуть видаляти наліт з-під ясенної лінії і між зубами.



Для чищення внутрішніх поверхонь передніх зубів поверніть зубну щітку, як показано на малюнку, виробляючи аналогічні кругові рухи.



Знову роблячи кругові рухи, видалить наліт зі всіх зовнішніх поверхонь зубів. При цьому довгі щетинки очищатимуть міжзубні проміжки.



Рухами вперед-назад очистіть жувальні поверхні - верхніх і нижніх молярів (найдальших зубів).



Для видалення нальоту з задніх поверхонь дальніх зубів використовуйте зубну щітку, як показано на малюнку.

Висновок. Щітку необхідно змінювати раз на місяць, оскільки сама щітка зношується, що зменшує очищуючий ефект і призводить до накопичення мікроорганізмів – розсадник інфекцій.

Контролем правильного чищення має бути відсутність видимого нальоту на зубах дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьміна Е. М. Профілактика стоматологічних захворювань: навчальний посібник / Е. М. Кузьміна. – Видавництво: «Полі Медіа Прес», 2001. – С. 216

2. Терапевтична стоматологія / за ред. А. К. Ніколішина. – Вінниця: Нова книга, 2012. – 679 с.