



British Society of
Paediatric Dentistry

Практичний посібник з догляду за дитячими зубами

www.bspd.co.uk

Догляд за зубами вашої дитини є одним з багатьох важливих обов'язків, коли ви стаєте батьками. Британське Товариство дитячої стоматології (BSPD) (організація, яка займається поліпшенням здоров'я ротової порожнини дітей у Великобританії) у стислому вигляді зібрало основні поради та інформацію, які можуть знадобитися вам для розуміння здоров'я ротової порожнини. Ми сподіваємося, що зможемо допомогти вам забезпечити вашій дитині якнайкращий старт для здорових зубів на все життя.

Зміст

Догляд за зубами вашої дитини

- 3 Молочні зуби
Прорізування
- 4 Коли починати чистити зуби малюка
Коли вперше відвідати стоматолога
- 5 Соски і смоктання пальця
Чому рекомендується фторид?
- 6 Перша їжа та напої
Їжа та напої для маленьких дітей
- 7 Чого не робити

Дитина росте: Догляд за дитячими зубами (6+ років)

- 8 Постійні зуби
Їжа та напої

Перехід до дорослого життя

- 9 Відповідальність
Підтримання здоров'я ротової порожнини
- 10 Основне

Молочні зуби

(також їх ще називають дитячі зуби, перші зуби або змінні зуби)

У вашої дитини має бути 20 дитячих зубів, які зазвичай прорізаються приблизно з 6 місяців, але у всіх може бути по-різному. Іноді зуби можуть бути присутніми при народженні (натальні зуби) або невдовзі після народження (неонатальні зуби). Вони спостерігаються менш ніж у 1% немовлят, і це не причина для занепокоєння. Ви повинні попросити скерування до педіатра, який порадить, чи потрібне лікування.

Молочні зуби відіграють важливу роль, оскільки вони утримують простір, в який опускаються другі зуби. Через тонку емаль молочні зуби найчастіше страждають від гниття та ерозії, особливо під впливом надмірної кількості цукру або кислих напоїв.

Прорізування

Нижні передні зуби вашої дитини зазвичай виходять першими, за ними йдуть верхні передні зуби. Для одних немовлят прорізування зубів — досить простий процес, але інші можуть відчувати дискомфорт, ставати неспокійними або прокидатися вночі. Ознаками дискомфорту можуть бути жування пальців або іграшок та посилена слинотеча. Багато батьків плутають легку хворобу з прорізуванням зубів. Якщо ваша дитина має ознаки значного дискомфорту, завжди найкраще звернутися до лікаря, щоб виключити певні захворювання, наприклад, вушну інфекцію.

Немає жодних переконливих методів допомоги при прорізуванні зубів, але багато батьків помічають, що дитині допомагає гризти охоложені (але не заморожені) кільця для прорізування зубів та додаткове втішання. До трирічного віку ваша дитина повинна мати вже всі 20 молочних зубів, хоча допускається кілька місяців відхилень.





Коли починати чистити зуби малюка

Щойно у вашої дитини починають показуватися зуби, познайомте малюка з самим поняттям чищення. Для чищення використовуйте невелику м'яку зубну щітку, щоб ваша дитина звикла до процесу. Регулярно чистіть зубки щіткою — нехай це стане частиною ранкового та вечірнього розпорядку для вашої дитини. При цьому використовуйте крихітну кількість зубної пасти з фторидом (з фторидом не менше 1000 ppm), до 3-річного віку.

Надалі можете використовувати невелику кількість, розміром з горошину. Коли дитина стане старшою, ви можете заохочувати чистити зуби самотійно, але ви повинні продовжувати нагляд аж до 7 років. Для дітей раннього віку зубну пасту доцільно тримати в недоступному місці. За правильного використання механічна зубна щітка така ж ефективна, як і електрична щітка. Останнє, що має торкатися зубів дитини перед сном, це фториста зубна паста.



Коли вперше відвідати стоматолога

Щойно у вашої дитини з'являться перші зуби, і, безумовно, до першого дня народження, відведіть дитину до стоматолога, щоб вона отримала такий досвід. Перший візит може бути у якості супроводу вас або когось іншого з сім'ї на плановий огляд. Якщо вас непокоїть похід до стоматолога, ви також можете попросити свого партнера або бабусю чи дідуся піти з вами. Важливо, щоб ви були позитивно налаштовані щодо майбутнього візиту, щоб ваша дитина не тривожилася надмірно.

Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина не хоче відкривати рот під час першого візиту до стоматолога. Важливо, щоб дитина звикла до стоматологічного кабінету, а тим часом ви можете попросити працівників поради про догляд за зубами вашої дитини. Ваша дитина повинна регулярно відвідувати стоматолога. До 18-річчя візити до стоматолога повинні відбуватися не рідше 1 разу на рік.

Соски та смоктання пальця

Смоктання — це природний рефлекс у маленької дитини, і соска може допомогти заспокоїти неспокійну дитину. Деякі діти автоматично смокчуть палець, великий або інший, для заспокоєння. Це цілком природно. Однак, ви ніколи не повинні давати своїй дитині соску, яка має напій або щось солодке. Ми рекомендуємо в майбутньому, коли прорізуються постійні зуби, не заохочувати смоктання пальця чи соски. Порадьтеся зі своєю стоматологічною групою, якщо вам потрібні підказки, як впоратися з такою ситуацією.



Чому рекомендується фторид?

Сьогодні ми дедалі більше розуміємо важливу роль фториду у зміцненні зубної емалі. Фторид природно зустрічається у воді, залежно від джерела походження, але в певних частинах країни він додається додатково для запобігання псуванню зубів. Дослідження показали, що спостерігається істотно менше зубного карієсу у дітей у районах, де питна вода фторується.

Фторид також міститься в зубній пасті та інших засобах для здоров'я ротової порожнини. При чищенні зубною пастою з фторидом, будь ласка, не споліскуйте рот вашої дитини після чищення, оскільки ви змиєте фторид і втратите його захисний ефект. «Плюй — не полощи» — це мантра! Фторидне покриття — це ефективний спосіб захисту зубів вашої дитини, і цей варіант також слід обговорити з вашою стоматологічною групою.

Зубні пасти, що містять не менше 1000 ppm (одиниць на мільйон) фториду рекомендуються до застосування як тільки з'являються перші зуби. Після того як дитині виповниться 3 роки, можна використовувати зубні пасти від 1000 до 1500 одиниць. Якщо у вас виникли сумніви щодо того, яка зубна паста є найкращою для вашої дитини, обговоріть це зі своєю стоматологічною групою.



Перша їжа та напої

Перші тижні життя вашої дитини прості, молоко (грудне або з пляшечки) — це єдина їжа. Грудне молоко або дитячі молочні суміші задовольняють всі потреби дітей у харчуванні протягом перших 6 місяців їхнього життя. Приблизно у віці 6 місяців ви можете заохотити свою дитину пити з чашки, з відкритою верхньою частиною або з насадками без потреби смоктати, щоб не продовжувати використання пляшечки після першого дня народження.

Їжа та напої для маленьких дітей ясельного віку

Намагайтеся давати напої та їжу лише у час прийому їжі та намагайтеся не давати дитині перекуси чи напої, крім води, за годину до сну. Постарайтеся обмежити їжу та напої, які містять цукор, включаючи ті, які заявляються як начебто здорові, наприклад, сухофрукти, які липкі та чіпляються до зубів і можуть завдати шкоди зубам, якщо їх часто споживати між основними прийомами їжі.

Вода повинна бути у вільному доступі для вашої дитини приблизно з 6 місяців. Зуби вашої дитини менше ризикують псуватися, якщо вони відпочивають від їжі та напоїв, крім води, між основними прийомами їжі.

Чого не робити

Ніколи не залишайте дитину або малюка з пляшкою для годування або чашкою-тренажером у роті протягом тривалого часу, наприклад, коли вони засинають, і ніколи не занурюйте пляшку або соску в солодкі чи фруктові напої. Не наповнюйте дитячу пляшечку іншими напоями, крім молока, і не додавайте нічого до молока, наприклад, цукру чи меду, адже це може бути дуже шкідливо для зубів вашої дитини. Також рекомендується, щоб батьки не «очищали» соски або пляшечки своїх малюків, кладучи їх собі до рота. Ви можете передати своїй дитині бактерії, яких інакше у них у роті не було би.



П'ять золотих порад для чищення

1 Щойно починають з'являтися молочні зуби, покажіть дитині, що таке чищення зубів зубною щіткою.

2 Ви повинні чистити зуби малюка чи старшої дитини доти, доки вони не зможуть робити це самі. Під час чищення усі діти до 7 років повинні бути під наглядом.

3 Витисніть тоненьку смужку фторидної зубної пасти на щітку вашої дитини до 3-х років...



а потім кількість можна збільшити до розміру горошини.



4 Чищення повинно відбуватися принаймні двічі на день протягом 2 хвилин, у тому числі останнє чищення має бути перед сном – останнє, що торкається зубів дитини перед сном, має бути фториста зубна паста.

5 Після того, як зуби почищені, ваша дитина повинна виплюнути зубну пасту, але не промивати рот, щоб фторид продовжував сприятливо діяти на зуби якомога довше.



Постійні зуби

(їх ще називають другі зуби або дорослі зуби)

Дитячі постійні зуби починають прорізуватися у віці близько 6 років, і більшість постійних зубів вашої дитини мали би прорізатися до 12-14 років. Виняток становлять зуби мудрості, які, можуть з'являться у період від 17 до 21 р. Дорослі зазвичай мають 32 зуби, включно з зубами мудрості, якщо такі є.

Їжа та напої

Вам буде важче контролювати, що ваша дитина їсть і п'є, коли вони буде дорослішати, але сподіваємося, що вони будуть привчені до здорового харчування. Радимо заохочувати їх обмежувати підсолоджену їжу або напої лише основними прийомами їжі і пам'ятати, що деякі продукти, що продаються як «здорові», у тому числі спортивні напої, містять велику кількість цукру.

Відповідальність

У міру дорослішання вашої дитини важливо, щоб вона починала брати відповідальність за здоров'я власної ротової порожнини, оскільки ви не будете завжди поряд, щоб постійно стежити за їхніми рішеннями. Виховуючи свою дитину та підтримуючи її здорові рішення, ви можете мати більше впевненості, що вони зможуть підтримувати здоров'я своєї ротової порожнини самостійно.

Коли вам обом буде комфортно, ви можете заохотити дитину піти до стоматолога без супроводу, хоча ви також повинні бути присутні, якщо стоматолог захоче залучити вас до будь-яких рішень щодо лікування.

Підтримання здоров'я ротової порожнини

Якщо ваша дитина займається спортом, переконайтеся, що у неї є професійний захист для рота, аби максимально захистити зуби від травм. Не заохочуйте вживання спортивних напоїв, які зазвичай мають багато цукру і кислоти. Це означає, що вони можуть спричинити гниття зубів, а також кислотний знос зубів, стираючи їх і ослаблюючи.

З раннього підліткового віку ви також можете попросити свого стоматолога показати вашій дитині, як почистити між зубами.





Ключові моменти:

- Приведіть дитину до стоматолога, щойно з'являться перші зуби і обов'язково до першого дня народження.
- Щойно ваша дитина стане достатньо доросла, щоб пити що-небудь, крім молока, найкращий напій — вода.
- Після одного року введіть золоту годину перед сном, коли ваша дитина нічого не їсть і не п'є, крім води. Зуби слід чистити безпосередньо перед сном, щоб останнім, що потрапляє до рота, була фторидна зубна паста.
- За можливості просіть для дитини ліки, які не містять цукру.
- Заохочуйте дитину чистити зуби не рідше двох разів на день з фторидною зубною пастою.
- Ваша дитина повинна регулярно відвідувати стоматолога. До 18-річчя візити до стоматолога повинні відбуватися не рідше 1 разу на рік.
- Цілком імовірно, що більшість стоматологічної допомоги вашої дитини можна отримати в рамках загальної стоматологічної практики. Однак, якщо у вас виникли проблеми, вам слід звернутися до стоматолога, який спеціалізується на дитячій стоматології. Іноді корисно послухати альтернативну думку, якщо ви стурбовані станом зубів своєї дитини.



Детальнішу інформацію
дивіться на вебсайті:
www.bspd.co.uk

Британське Товариство
дитячої стоматології (BSPD)

при факультеті стоматологічної хірургії
Королівського хірургічного коледжу
35–43 Lincoln's Inn Fields
London, WC2A 3PE

Дзвінки з приводу загальних
запитів: 020 7869 6540

Стежте за нами:
[@bspduk](https://www.instagram.com/bspduk)

