

СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА: ПОМОЖЕМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВУЮ УЛЫБКУ НАШИХ МАЛЫШЕЙ

Вот и наступило лето. В период долгожданного отдыха стоматологи детские рекомендуют нашим маленьким пациентам и их родителям не забывать о средствах гигиены полости рта.

Несколько советов как помочь ребенку сохранить здоровыми зубки:

Регулярно (2 раза в год) посещайте с ребенком врача-стоматолога, начиная с шестимесячного возраста.

Ежедневно ухаживайте за полостью рта ребенка. Начните регулярно чистить зубы малышу с появлением первых зубов. Обеспечьте поступление в организм ребенка оптимального количества фтора для повышения сопротивляемости зубов кариесу. Проконсультируйтесь со специалистом. Чистить зубы необходимо зубной пастой и щеткой соответственно возраста ребенка. Для самых маленьких рекомендуем зубные пасты без фтора, они безопасны при случайном проглатывании во время чистки зубов. Очень важно уделять большое внимание регулярному (2 раза в день) тщательному очищению труднодоступных участков поверхностей зубов, помогать своему малышу закреплять навыки гигиены. Зубной налет из межзубных промежутков необходимо удалять при помощи зубной нити. Скопление большого количества налета на зубах способствует возникновению кариеса раннего детского возраста, имеющего тенденцию быстрого развития.

Большую пользу для укрепления зубов оказывает правильное питание с употреблением в пищу:

- кальция, им богаты рыба, грецкие орехи и миндаль, фасоль и соя, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, петрушка), молочные продукты - особенно твердые сорта сыра;*
- фтора, он содержится в отварном картофеле, гречке, морской рыбе, зеленом салате, в хлебе из муки грубого помола и правильно заваренном чае;*
- витамина B12, содержится в мясе, шпинате, а также в морепродуктах — морская капуста, кальмары, креветки и т. д.;*
- витамина С, которым богаты лимоны и яблоки, стимулирующие обменные процессы.*

В летний период под воздействием солнечного света в организме более интенсивно происходит выработка витамина Д, который участвует в усвоении фосфора и кальция, укрепляя твердые ткани зубов, а также способствует повышению иммунитета.

Употребление твердой пищи, такой как морковь, редис, яблоки, поддержит здоровье десен за счет самоочищения зубов и массажа десен.

Соблюдение гигиены полости рта и правильное питание помогут нашим маленьким пациентам сохранить зубы здоровыми. Регулярное посещение стоматолога для наших малышей станет намного радостней. Будьте здоровы!

*КГБУЗ «Детская стоматологическая поликлиника №22» министерства
здравоохранения Хабаровского края*

И.о. заместителя главного врача по лечебной работе Ширяева Ольга Викторовна