

Санбюллетень для родителей

«Здоровые зубы – здоровью любви»



Рост, развитие и состояние здоровья ребенка тесно связаны с формированием и функцией зубочелюстной системы. Когда зубы здоровы и правильно расположены, ребёнок спокойно откусывает любую пищу и пережевывает её.

Здоровые зубы измельчают пищу тщательно, она пропитывается слюной, что обуславливает хорошее усвоение питательных веществ, повышение аппетита.

Если у ребенка зубы разрушены, слизистая оболочка не здорова (на ней периодически появляются язвочки) или зубы верхней и нижней челюсти неправильно расположены по отношению друг к другу (неправильный прикус), ребёнок с трудом откусывает пищу, плохо её пережевывает. При этом в желудок поступает грубая пища, плохо пропитанная слюной и загрязненная микробами из разрушенных зубов пища. Она может стать причиной развития воспаления слизистой оболочки желудка и других заболеваний.

Возраст от 3 до 7 лет – период интенсивного роста и развития челюстей. В это время начинается смена молочных резцов на постоянные и прорезывание постоянных зубов. Все это создает благоприятные условия для устранения выявленных отклонений в формировании прикуса и привития навыков правильного откусывания, пережевывания и глотания пищи, дыхания и правильной речевой артикуляции. В числе причин развития неправильного прикуса следует назвать наличие вредных привычек – сосание и прикусывание губ, щек, языка, пальца или каких-либо предметов. Отучить детей от вредных привычек не просто.

Если родителям не удастся своими силами устранить у ребенка вредную привычку, необходимо обратиться к специалисту (врачу-ортодонт). Жевательная мускулатура нуждается в постоянной тренировке. Её обеспечивает твёрдая, грубая пища, требующая активного жевания: свежие овощи, фрукты, особенно твёрдые сорта яблок, чёрный хлеб, сухари. Такая пища необходима для нормального развития зубов и челюстей ребёнка.

Нужно приучать детей долго и энергично жевать пищу, не оставлять хлебных корок. Для формирования правильного глотания не следует приучать ребёнка запивать твёрдую пищу.

Немаловажное значение имеет и гигиена полости рта. Наблюдения врачей стоматологов указывают на то, что кариес зубов чаще бывает у детей, не соблюдающих гигиену полости рта. Повседневная практика свидетельствует: уход за зубами не стал ещё прочным навыком для большинства детей дошкольного возраста. В результате во рту скапливаются пищевые остатки – хорошая питательная среда для микробов. Под влиянием бактерий остатки пищи, застрявшие в межзубных промежутках, подвергаются распаду, брожению и гниению.

Отсутствие гигиенического ухода приводит к тому, что продукты гниения и брожения отрицательно влияют на твёрдые ткани зубов, вызывают воспитательные процессы.

Поэтому ежедневный (утром и вечером) уход за полостью рта должен стать естественной потребностью ребенка.

