

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок...

Значение здоровых зубов в жизни человека трудно переоценить. Они участвуют в процессе пищеварения: без пережевывания пищи невозможно ее полноценное переваривание. Зубы играют важную роль в образовании звуков речи — они служат своеобразными «стенками», «опираясь» на которые органы артикуляции (губы, щеки и язык) образуют звуки. Здоровые и красивые зубы — неременная эстетическая составляющая облика современного человека, важный показатель его социального статуса.

Но одновременно зубы многим людям доставляют серьезные неприятности. Кариеес и болезни десен — одни из наиболее встречающихся заболеваний. Отсутствие большинства зубов — предпосылка многих болезней пищеварительной системы; воспалительные процессы в зубах и деснах ведут к снижению иммунитета человека. Поэтому важность предотвращения зубных болезней сегодня не оспаривается уже никем. И начинать мероприятия по профилактике необходимо в раннем детском возрасте.

Самая распространенная болезнь зубов — кариеес — разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать в самом начале заболевания, то внутри него развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек. При наличии кариозных зубов пища попадает в желудок плохо пережеванной и мало пропитанной слюной. Такая пища механически раздражает стенки кишечника, желудка и медленнее переваривается. Возникают хронические гастриты, спастические колиты, боли в животе, запоры и др. Как правило, кариеес наблюдается у детей старше 2—3 лет. Его причиной становится гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате у детей возникает неприятный запах изо рта и начинается разрушение зубов. Развитию кариееса зубов благоприятствуют деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Основные правила ухода за молочными зубами.

1. Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь и корки от хлеба. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка.
2. Уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов так же необходимы, как и уход за постоянными зубами, поскольку кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, следует после каждого кормления давать кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждого приема пищи.
3. Чистить зубы необходимо утром и вечером перед сном. Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов. При этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат.
4. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, подставке и т.п.)