



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

Інформаційна брошура

Здорові молочні зуби



Молочні зуби важливі для розвитку дитини.

Здорові молочні зуби важливі для жування та загального здоров'я дитини. У хворих дітей догляд за зубами та здоров'я зубів відіграє ще важливішу роль.

Запобігання карієсу молочних зубів має велике значення для збереження здорових зубів протягом усього життя.

Карієс — це захворювання зубів, що супроводжується болем. У більшості випадків йому можна запобігти. Тому страхова лікарняна каса не відшкодовує Ваше лікування.

Відмова від споживання цукру – відсутність карієсу

Дірки в зубах (карієс) виникають через часте споживання цукровмісних напоїв і їжі та незадовільний догляд за зубами.

Бактерії у зубному нальоті (бляшки) за короткий проміжок часу переробляють цукор на кислоти, які можуть негативно впливати на зуби та руйнувати їх. Зуби дитини слід чистити після їжі. Безпечні для зубів перекуси та напої не містять цукру.

Немовлята

Годування – спрага

Потреба немовляти в рідині задовольняється за рахунок годування молоком. У теплу погоду добре втамовує спрагу вода з-під крана або несолодкий чай.

Непридатними є:

Цукровмісні дитячі чаї, фруктові соки, сироп і холодний чай.

Ніколи не кладіть пляшечку в ліжко або дитячий візок, щоб дитина смоктала її безперервно. Безперервне смоктання пляшечки або грудей може спричинити карієс. Відмовтеся від підсолоджених добавок і каш. Ніколи не мачайте соску в мед або цукор.

Після 12 місяців більше не застосовуйте пляшечку

Бажано переходити від пляшечки до чашки приблизно через 12 місяців.



Важливо знати!

Коли у немовлят прорізаються зуби

Зазвичай зуби у дітей прорізаються без особливих проблем. Малюкові допоможе масаж м'якою зубною щіткою або прорізувачем для дітей. Якщо біль сильний, можна використовувати гель для прорізування. Полегшення також приносять гомеопатичні гранули без лактози.

Починайте чистити зуби, щойно прорізався перший зуб

Немовлята досліджують світ за допомогою рота та язика. Це можна використати, щоб познайомити їх із зубною щіткою.

Щойно з'являться перші зуби (у віці від 3 до 8 місяців), їх потрібно почати чистити м'якою дитячою зубною щіткою з невеликою кількістю фторовмісної дитячої зубної пасти (зі зниженим вмістом фтору).

Коли Ваша дитина підросте, Ви можете скористатися її яскраво вираженою імітаційною поведінкою, чистячи зуби разом і показуючи їй в ігровій формі, як користуватися зубною щіткою. Незабаром Ваша дитина захоче чистити зуби самостійно. Дозвольте їй це зробити, але завжди чистьте зуби повторно.

Перекуси для маленьких дітей з 12 місяців

Непридатними є:

- палички та батончики з додаванням шоколаду, сухофруктів, цукру або меду;
- шоколад, цукерки, морозиво, сухофрукти;
- картопля фрі та інші солоні снеки;
- цукровмісні напої (безалкогольні напої, холодний чай, сироп, енергетичні напої, солодкий сидр);
- фруктове пюре в м'якій упаковці.

Придатними є:

Всі продукти з логотипом

«Безпечний для зубів», а також:

- свіжі фрукти;
- варені та сирі овочі: огірки, картопля, цукіні, фенхель;
- зернові: хліб, пшоно, кукурудза, рис;
- молочні продукти: цільне молоко, йогурт і сир натуральний, напівжирний сир;
- найкращі напої: вода з-під крана, мінеральна вода (без цукру та ароматизаторів), несолодкий чай (холодний і теплий);
- горіхи;
- крекер;
- фторовмісна сіль.

Навіть у маленьких дітей цукор спричиняє карієс

Цукор руйнує зуби

Солодкі страви слід їсти тільки після основних прийомів їжі. Цукор призводить до розвитку карієсу.

Вживання солодких страв протягом одного прийому їжі менш шкідливе для зубів, ніж споживання тієї ж кількості декількома невеликими порціями.

Залишки цукровмісної їжі необхідно видаляти протягом короткого періоду часу за допомогою чищення зубів.

Цукор викликає залежність і Вам хочеться їсти ще більше солодкої їжі. Часто вживані солодкі страви або напої витісняють здоровішу їжу, псують апетит або можуть призвести до надмірної ваги. Якщо Ви споживаєте більше 25 г цукру на день, Вам слід подбати про ремінералізацію зубів. Найкращий спосіб це зробити — чистити зуби тричі на день фторовмісною зубною пастою.

Достатньо двох перекусів на день.

Техніка чищення зубів

Чищення зубів, починаючи від першого молочного зуба

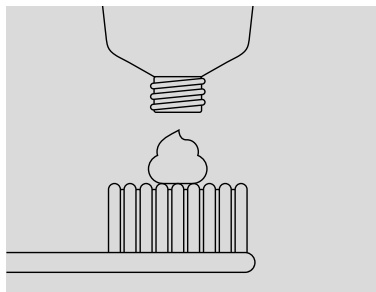


Рис. 1

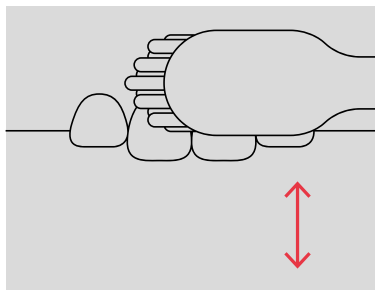


Рис. 2

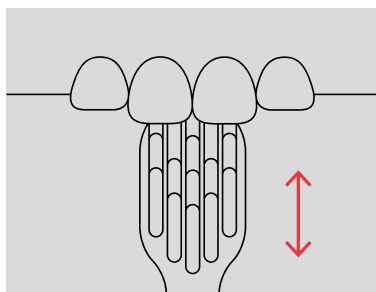


Рис. 3

Чистьте вертикальними рухами (вгору-донизу) до ясен (рис. 2 + 3).

Жувальні поверхні слід чистити дрібними (горизонтальними) рухами (рис. 4).

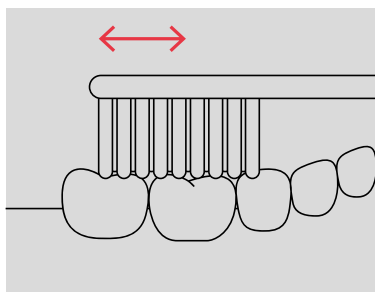


Рис. 4

Трохи прополощіть водою. Це допоможе корисному фториду довше захищати зуби.

В кінці почистьте язик дитячою зубною щіткою 2–3 рази ззаду вперед. Це приносить дітям задоволення та довше зберігає зуби чистими.

Таким чином молочні зуби залишаються здоровими

- Ніколи не дозволяйте дитині звикати до солодкого.
- Не давайте дитині постійно смоктати пляшечку або груди.
- Ніколи не мачайте соску в мед або цукор.
- Чистьте зуби фторовмісною дитячою зубною пастою, починаючи від першого зуба.
- Після 12 місяців чистьте зуби щонайменше двічі на день.
- Відвідати стоматолога вперше рекомендуємо після 24 місяців.

Стоматологічні відділи Базельського,
Бернського, Женевського, Цюрихського
університетів

SVK: Швейцарське об'єднання дитячої
стоматології

SSPRE: Швейцарська асоціація превентивної,
реставраційної та естетичної стоматології

SGGG: Швейцарська асоціація гінекології та
акушерства

pädiatrie schweiz: Швейцарська асоціація
педіатрії

Kinderärzte Schweiz: Професійна асоціація
практикуючих педіатрів і лікарів для підлітків

SF-MVB: Швейцарське спеціалізоване
об'єднання консультантів для матерів і
батьків

Керівник проєкту:

Проф. д-р Адріан Луссі [Prof. Dr. Adrian Lussi],
Бернський університет

Редакція:

Марко Такенберг [Marco Tackenberg],

відділ комунікацій SSO

Фотографії: iStock

Додаткова інформація:

www.sso.ch