

ПОРЯДОК ПОЯВЛЕНИЯ ЗУБОВ МОЛОЧНОГО ПРИКУСА

Нижняя челюсть, центральные резцы — 3-6 мес.

Верхняя челюсть, центральные резцы — 5-9 мес.

Нижняя челюсть, боковые резцы — 5-9 мес.

Верхняя челюсть, боковые резцы — 7-11 мес.

Нижняя челюсть, первые моляры — 10-14 мес.

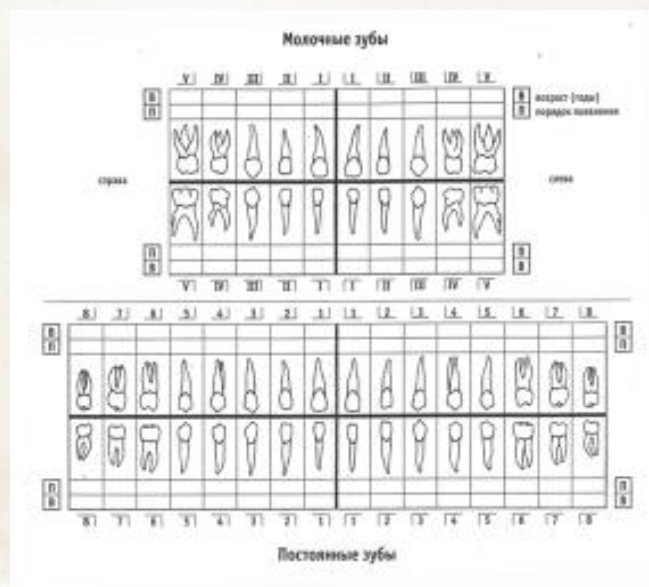
Верхняя челюсть, первые моляры — 12-16 мес.

Нижняя челюсть, клыки — 13-18 мес.

Верхняя челюсть, клыки — 15-20 мес.

Нижняя челюсть, вторые моляры — 18-22 мес.

Верхняя челюсть, вторые моляры — 22-26 мес.



СОВЕТЫ ОТ СТОМАТОЛОГОВ

1. Важно знать, что дети должны начинать чистку зубов с очищения жевательных поверхностей, а взрослые — с участков около десны. Исследованиями установлено, что в первые секунды чистки мы более тщательно и старательно выполняем гигиенические приёмы, поэтому вначале надо очистить самые важные участки зубов.

2. Налёт на зубах откладывается в ретенционных участках (ямки, углубления) и в участках, труднодоступных для очищения (около десны, между зубами). Для очищения на этих участках необходимо применять зубные нити (флоссы) и медицинские зубочистки. Применение нитей (флоссинг) обязательно надо выполнять детям до 8 лет родителями, а после 8 лет можно самостоятельно. Применение нитей снижает количество кариеса на контактных поверхностях в три раза.

3. Зубную пасту необходимо выбирать с фторидами. Существуют детские (500 и 1000 ppm) и взрослые (1450 ppm) зубные пасты.

4. Если имеется скученность зубов или прорезываются постоянные зубы, то обычная (стандартная) чистка должна быть видоизменена. В этом случае надо применить поперечную чистку зубов.

5. Для предупреждения кариеса в области фиссур и ямок на жевательной поверхности стоматолог может провести «запечатывание» этих участков специальными материалами (герметизация фиссур).



ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЁСЕН У ДЕТЕЙ

Известно, какую важную роль играют в нашей жизни зубы. Зубами мы не только откусываем и пережёвываем пищу, они принимают участие в других важных функциях организма: дыхание, формирование речи и внешнего вида человека. Предупредить возникновение болезней зубов и дёсен может каждый. Появление и смену зубов врачи рассматривают в контексте общего развития ребёнка. Наблюдая за ростом и состоянием зубов, родители могут сделать важные выводы не только о стоматологическом здоровье своего ребёнка, но и о состоянии его здоровья в целом. Смена зубов ребёнка — это не момент времени, а процесс, занимающий несколько лет. Начинается он сменой передних зубов в возрасте 6-7 лет и заканчивается прорезыванием вторых моляров в 12-14 лет. Зубы мудрости могут появиться примерно к — 21 году.

ШАГ 1. Правильное питание.

Это не только ограничение сладкого, но и включение в рацион грубоволокнистых продуктов, свежих овощей. Вредно перекусывать между приёмами пищи, есть поздно вечером.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Разучите с детьми стихотворение для закрепления правил чистки зубов щёткой. Просите ребёнка рассказывать его перед чисткой зубов.

Чистить зубы нам не лень.
Чистим их два раза в день.
Чистим долго – три минутки
Щёткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щёткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

Надо чистить каждый зуб:
Левый зуб и правый зуб!
Даже самый дальний зуб,
Очень важный зуб!

ШАГ 2. Правильное жевание.

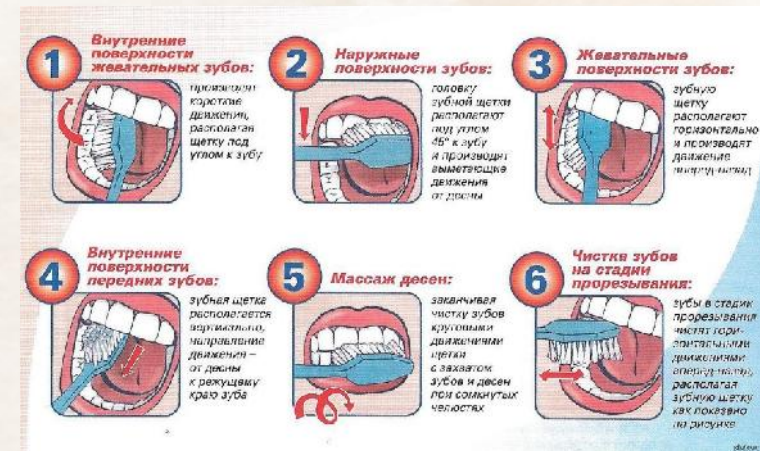
Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта. Учите ребёнка тщательно пережёвывать пищу и есть не спеша!

ШАГ 3. Чистка зубов.

Проследите, хорошо ли вы и ваш ребёнок очищаете зубы от остатков пищи. Применяйте специальные зубные щётки для молочных и постоянных зубов. Меняйте щётку посезонно (зима, весна, лето, осень). Ежедневно используйте фторсодержащую зубную пасту и межзубную нить (флосс).

ШАГ 4. Регулярный осмотр у стоматолога

Проверьте состояние зубов, пломб, если ли необходимость герметизации фиссур вашему ребёнку. Оцените эффективность ежедневного ухода за полостью рта у специалиста.



Сохрани своё
здоровье!