

Догляд за зубами та ротовою порожниною дитини



Здорові зуби прорізаються в дитини зі здорових ясен, тож уже з першого року життя слід приділяти увагу не лише зубам, а всій ротовій порожнині дитини. Зазвичай повний ряд зубів у дітей з'являється до трьох років, а з п'яти-шести років молочні зуби починають випадати, звільняючи місце для постійних. Дотримання наведених нижче простих рекомендацій забезпечить правильний догляд за зубами дитини дошкільного віку.

До появи зубів у дитини їй варто **протирати ясна** м'якою вологою губкою або серветкою після кожного годування.

Дитину молодшого дошкільного віку потрібно навчити **полоскати рот** після вживання їжі. Так можна позбутися бактеріальної плівки, що утворюється на поверхні зубів протягом дня.

Дитині віком до трьох років **зуби мають чистити батьки**. Процедуру варто проводити двічі на день, без зубної пасти. Зовнішню та внутрішню поверхні зубів чистять вертикальними рухами в напрямку від ясен по п'ять разів від задніх до передніх. Поверхні змикання зубів очищають горизонтальними рухами: по десять разів зліва направо та по п'ять уперед і назад. Переміщувати щітку слід від бічних зубів до центральних.

Після трьох років дитину необхідно навчити **чистити зуби самостійно**. Процедура така сама, але в цьому віці вже можна використовувати зубну пасту кількістю не більше розміру горошини.

Зубну щітку слід змінювати кожні три місяці. Найліпше обирати щітку з невеликою голівкою та м'якими нейлоновими ворсинками.

Після зникнення просвітів між зубами дитини, її варто навчити **користуватися зубною ниткою** для очищення зубів від залишків їжі. Користуватися зубною ниткою дитина має під пильним наглядом дорослих.

Молочні зуби слід лікувати за необхідності. Від стану молочних зубів залежить те, якими будуть постійні зуби дитини. Стоматолога варто відвідувати щонайменше двічі на рік.

Для зміцнення зубів дитині корисно їсти сирі овочі та фрукти, нежирне м'ясо, кисломолочний сир, молоко. До їжі можна додавати фторовану харчову сіль.

Не варто часто давати дитині борошняні вироби та солодоці, особливо ті, що можуть застрягати між зубами або прилипнути до них.

Не можна вживати водночас холодну та гарячу їжу, наприклад, морозиво з чаєм.

Потрібно привчати дитину **ходити й сидіти прямо**. Неправильна постава впливає на формування положення голови та співвідношення щелеп, а відтак – може спричинити неправильний розвиток зубів.