

консультация для родителей

« Как ухаживать за молочными зубами»

По мере роста малыша у мамы возникают все новые вопросы относительно его развития и здоровья. Вот крохе уже полгода, родственники с нетерпением ждут появления первого зубика, уже приготовили подарок, как водится, серебряную ложечку. А он даже не проявляет никаких признаков прорезывания – никакого беспокойства, никаких капризов. Да все ли в порядке, волнуется мама. А причин-то для такого беспокойства еще нет, надо только больше знать о механизме прорезывания зубов у грудничков.

Если вопросы все же остаются, проанализируем процесс возникновения и развития молочных зубов у детей с рождения и вплоть до смены их постоянными. Прежде всего необходимо помнить, что коронки зубов, т. е. та часть молочных зубов, которая выступает на поверхности десен, образуется в деснах задолго до рождения ребенка из тех веществ, которые мать получает с питанием во время беременности. Как правило, первые зубы показываются на 6—7-м месяце жизни младенца.

Величина молочных зубов меньше соответственных постоянных зубов; коронки их относительно шире и короче, а корни сравнительно коротки. Нередко молочные зубы располагаются асимметрично, что вызывает беспокойство у родителей. Такой способ прорезывания в большинстве случаев является нормальным. К двум – трем годам весь зубной ряд заполняется полностью. Зубы в результате жевания притираются друг к другу и встают в правильное положение.

Постоянные коренные зубы вырастают вслед за молочными коренными зубами. Это происходит не раньше 6 лет. Но их формирование начинается уже через несколько месяцев после рождения. В это время ребенок получает большое количество фосфора и кальция из молока. Постоянные зубы, вырастая, разрушают корни молочных зубов, расшатывают их до тех пор, пока они совсем не выпадут. Молочные зубы выпадают в том же порядке, в каком появляются: резцы, коренные, клыки. Процесс смены молочных зубов постоянными заканчивается только в 12—14 лет. Формирование постоянного прикуса начинается с появления первых моляров нижней челюсти и в норме заканчивается к 15-18 годам. Последовательно прорезываются центральные резцы (8-9 лет), первые премоляры (9-10 лет), клыки (10-11 лет), вторые премоляры (11-12 лет), вторые моляры (12-13 лет). Третьи моляры нижней челюсти, или как их иногда называют зубы "мудрости", вырастают позже, нередко в возрасте после 20-25 лет.

Забота о здоровье молочных зубов – залог здоровья зубов постоянных, которые придут им на смену. Каждый зуб выполняет важную функцию и должен отслужить свой срок. Здоровые зубы необходимы для того, чтобы ребенок хорошо разжевывал пищу, а хорошо разжеванная пища легче переваривается в желудке и полнее усваивается. Мало того, в испорченном

зубе всегда есть огромное количество микробов. Поэтому при первой необходимости необходимо лечить молочные зубы. Преждевременное удаление молочного зуба может негативно повлиять на формирование прикуса ребенка, затормозить складывание речевых навыков, нарушить пищеварительный процесс.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ

1. Правильный рацион питания.

Исследования показали, что для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций, фосфор, которыми особенно богаты молоко, сыр, творог, витамин Д, который образуется в коже под влиянием солнечного облучения или назначается детям в виде лекарственного препарата, витамин С, которым особенно богаты апельсины и другие цитрусовые, зеленый лук, смородина, шиповник, помидоры, капуста. Необходимы также витамин А, витамины группы В, фтор и другие пищевые вещества.

2. Осторожно со сладким!

Оказывается, эмаль портят кислоты, которые выделяют бактерии, питающиеся углеводами. Поэтому важно, насколько долго сладкое задержалось во рту. От шоколада в этом плане вреда меньше, чем от леденцов. После конфеты дайте ребенку яблоко или морковку, если нет возможности воспользоваться щеткой.

3. Соответствующая степень измельчения пищи.

Соответственно созреванию жевательного аппарата, прорезыванию зубов, особенностям функционирования органов пищеварения по мере роста ребенка должна меняться и степень измельчения пищи. Причем для стимуляции всех этих процессов очень важно, чтобы консистенция пищи или кулинарная обработка ее не задерживали физиологического своевременного развития всех вышеупомянутых систем в организме ребенка.

С этих позиций консистенция пищи должна своевременно меняться: для ребенка от 0 до 3 месяцев — жидкая, от 4 до 6 мес. — жидкая и гомогенизированная, от 7 до 9 мес. надо использовать и протертую пищу, от 10 до 12 мес. — рубленая, от 1 года до 1,5 лет — мелкие кусочки, от 1,5 до 3 лет — более крупные кусочки, после 3 лет — порционные блюда куском.

4. Физкультура для зубов.

Приучайте ребенка тщательно разжевывать пищу, не есть наспех, кое-как. Правда, некоторые дети предпочитают мягкий хлеб, оставляют на тарелке корки, очищают кожуру с яблока, не едят сырой репы, морковки, брюквы. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе, в

тренировке. Превратите ваш урок в игру. Чем скорее малыш осознает, как важно зубику погрызть твердую пищу, тем скорее он начнет контролировать процесс пережевывания пищи.

5. Ежедневные гигиенические процедуры.

Ухаживать за молочными зубами следует начинать сразу после появления первого зуба. Осторожно обтирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Обращайте особое внимание на переход к деснам и - если уже прорезалось много зубов - на жевательные поверхности и промежутки между зубами.

Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды и даже давать ему "учебную" зубную щетку (толстая ручка, маленькая головка, мягкая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются тщательно чистить зубы лишь примерно к восьми годам.

Если ваш ребенок упрямо отказывается это делать, продемонстрируйте ему следующий опыт:

Если в пробирку с соляной кислотой положить выпавший молочный зуб, можно наблюдать интересное явление. Постепенно зуб начинает светлеть. Попробуйте оставить его в пробирке на полчаса, потом выньте и хорошенько промойте водой. Зуб станет гибким, словно он резиновый.

Что случилось с зубом?

Кислота растворила фосфорнокислый кальций и другие соли кальция, которые делают зубы и кости твердыми, крепкими. Остался только остов зуба, построенный из упругой ткани, в состав которой входят белок коллаген и другие органические вещества.

Вам остается только доступно и просто объяснить это ребенку.

6. Регулярное посещение зубного врача.

С двух лет ребенка следует два раза в год показывать зубному врачу. Только он может определить, все ли в порядке. Небрежность в этом отношении впоследствии дорого вам обойдется. В 7 лет полезно побывать у специалиста по челюстной ортопедии, чтобы можно было своевременно скорректировать возможное неправильное положение зубов. Но если вы еще раньше заметите какие-то дефекты развития верхней или нижней челюстей, немедленно попросите зубного врача направить вас к специалисту.