



Зубы должны быть здоровыми

Ни для кого не секрет что основное богатство человека — это здоровье. Зубы нужны для тщательного пережевывания пищи. Плохо измельченная пища травмирует слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, плохо переваривается и усваивается организмом. Любой сбой в работе зубочелюстной системы, неправильное положение зубов, нарушенное движение мышц при еде, глотании, дыхании, звукоизвлечении могут привести к нарушениям функций внутренних органов и систем, а также к стойким изменениям прикуса.

Рост зубов у ребенка начинается еще в утробе матери, на восьмой неделе ее беременности. Уже у 12-13-миллиметрового эмбриона начинают формироваться тонкие зубные пластинки, которые со временем приобретают дугообразную форму. Затем постепенно становятся заметными первые признаки развития временных (молочных) зубов. Зачатки нижних резцов закладываются раньше и развиваются быстрее, чем зачатки верхних резцов.

Временный прикус формируется у детей в первые 6 лет жизни. Этот период можно разделить на два трехлетних этапа:

- формирующийся временный прикус (до 3 лет);
- сформированный временный прикус (с 3 до 6 лет).



На развитие зубочелюстно-лицевой системы влияют две группы факторов: внутренние (генотип) и внешние (физиологические и патогенные). Группу внешних факторов, оказывающих физиологическое и патогенное воздействие на процесс развития зубочелюстного аппарата, составляют:

1. Функциональные факторы (неправильное движение мышц челюстно-лицевой области).
2. Различные заболевания.
3. Экологическое, средовое влияние.

Действие физиологических факторов носит корректирующий, направляющий характер; патогенных — деформирующий, разрушающий. Единство этих факторов определяет конечный результат: форму и структуру конкретного органа или системы.

В 5—7 месяцев у ребенка начинают резаться временные зубы. Этот процесс заканчивается в среднем к 28—30 месяцам. Прорезывание временных зубов до 4 месяцев считается преждевременным, после 1 года — запоздалым.

Развитие зубочелюстных аномалий тесно связано с активными мышечными движениями при еде, глотании, дыхании и при звукопроизношении. Нормальная функция чаще всего обеспечивает правильное формирование прикуса, патологически измененная функция (недостаточная, чрезмерная, извращенная) ведет к зубочелюстным аномалиям. Под влиянием мышечных сил в челюстях происходят изменения, особенно при повышенной пластичности кости. Чем меньше ребенок, тем пластичнее костные структуры его челюстей. Поэтому аномалии у детей раннего возраста (период молочного и сменного прикуса) возникают под влиянием нарушенной функции чаще, чем в период постоянного прикуса.

Характер вскармливания имеет большое влияние на рост и развитие челюстей и на соотношение зубных рядов.

Физиологическое движение нижней челюсти в процессе сосания материнской груди или бутылочки с правильно сконструированной соской (по форме она должна напоминать материнскую грудь, отверстие в соске должно быть маленьким) способствует росту челюсти вперед и формированию правильного прикуса.

При искусственном вскармливании с использованием бутылочки с соской, имеющей большое отверстие, рост нижней челюсти задерживается.

Нередко аномалии прикуса у маленьких детей развиваются в связи с **низким тонусом круговой мышцы рта**. Вялые, несомкнутые губы не оказывают достаточного давления на группу верхних центральных резцов, и под давлением языка зубы наклоняются вперед.

Вредные привычки сосания пальцев, языка, губ, воротника отличаются от нормального акта сосания тем, что за ними не следует физиологических жевательного и глотательного рефлексов. Привычка не зависит от чувства голода. В зависимости от

продолжительности, интенсивности сосания и положения пальца или каких-либо предметов во рту возникает та или иная аномалия прикуса.

Родители должны помнить, что зубы ребенка нуждаются в строительных материалах — микроэлементах, которые должны поступать в детский организм в необходимых количествах. Особенно важно обеспечить ребенка микроэлементами до рождения и в первые годы его жизни. Основным строительным материалом зубов — **кальций**. Прочность зубам обеспечивает **фтор**. Если он поступает в организм ребенка в достаточном количестве, то зубки малыша будут крепкими и устойчивыми к кариесу. Фтор поступает в организм человека с питьевой водой. Если в вашем регионе содержание фтора в воде пониженное, то, проконсультировавшись с педиатром и стоматологом, ребенку необходимо давать содержащие фтор вещества.

Гигиена полости рта

Одной из главных причин поражения зубов является зубной налет, который образуется после приема пищи. Остатки пищи задерживаются на эмали зубов, налет начинает взаимодействовать с микроэлементами, находящимися во рту, образовывается кислота, которая растворяет эмаль. При постоянном действии кислоты эмаль становится слабой, что приводит к появлению кариеса. Если не лечить зуб на этом этапе, разрушение увеличится, что может привести в дальнейшем к потере зуба.

Разрушение зубов можно значительно снизить, если правильно и регулярно ухаживать за полостью рта.

- Чистить зубы необходимо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером (после ужина).
- Начинать эту процедуру следует с момента прорезывания зубов. Сначала это делает мама специальными салфетками.
- Зубной щеткой ребенок может пользоваться начиная с 2 лет. Поскольку до 5 лет ребенку трудно самостоятельно и качественно чистить зубы, то в этом ему должны помогать взрослые.
- После 6 лет возможно использование зубных паст с фтором.
- Для более качественного ухода за полостью рта желательно использовать зубную нить.
- Хорошим профилактическим действием обладают ополаскиватели для полости рта, содержащие фтор и хлоргексидин.

Профилактика кариеса

Существует ряд профессиональных профилактических процедур, таких как покрытие зубов фторсодержащими лаками и герметизация фиссур.

При нанесении на зубы фторсодержащего лака образуется временная пленка, ионы фтора из которой проникают в зубную эмаль.

Очень хорошо зарекомендовал себя метод герметизации фиссур (углублений на жевательной поверхности зуба). Сначала производится полировка жевательной поверхности, затем фиссуры заливаются специальным содержащим ионы фтора герметиком, который на длительное время создает барьер между поверхностью зуба и кислотой.

Необходимо уменьшить в рационе ребенка количество сладостей, так как избыточное употребление углеводов приводит к развитию кариеса. Особенно опасны для зубов карамельные конфеты, торты, желе и все продукты, содержащие рафинированные сахара. Такие продукты необходимо заменить на более безвредные для зубов, например на мёд. Гораздо полезнее для детей натуральные углеводы, содержащиеся в свежих овощах и фруктах. А для формирования полноценной костной системы детскому организму необходимы молочные продукты.

