

Как сохранить здоровье зубов у детей





Кто такие *Streptococcus mutans* и чем они опасны

Частое потребление сладкого создает благоприятную среду для размножения в ротовой полости бактерий *Streptococcus mutans*

Эти бактерии создают кислую среду в ротовой полости, которая и разрушает зубную эмаль.





Необходимо регулярно правильно чистить зубы, уделяя внимание межзубным промежуткам, в труднодоступных местах

- Детей старше шести лет можно учить пользоваться зубной нитью;
- Днем зубы можно и нужно ополаскивать, чтобы нейтрализовать те кислоты, которые образуются после приема пищи.





Использовать фторсодержащие зубные пасты и фторсодержащие ополаскиватели для полости рта

- Фтор мешает болезнетворным микроорганизмам разрушать зубную эмаль;
- Соединяясь с кальцием, фтор образует на зубах нестойкую защитную пленку, которую нужно возобновлять с помощью пасты или ополаскивателя.





Если после прорезывания зубов герметизировать фиссуры, то риск возникновения кариеса у ребенка существенно снижается

Процедуру нужно проводить практически сразу после прорезывания зубов. Она несложная и безболезненная, ее можно выполнить в поликлинике.





На поверхности жевательных зубов есть
естественные углубления — фиссуры

- В этих углублениях легко задерживаются остатки пищи, что может привести к развитию кариеса;
- У ребенка эмаль зубов еще только формируется, и особенно незрелая она в фиссуре;
- Если кариес развивается на этапе, когда корни не сформировались, то можно потерять зуб.



ПОЛЕЗНО:



- **Фтор**

(рыба, грецкий орех, чай, хлеб из муки грубого помола)

- **Кальций**

(Сыр, миндаль, фасоль и соя, кунжут, курага и другие сухофрукты)

- **Железо и витамин B12**

(мясо)

- **Витамин С**

(цитрусовые и яблоки)

ВРЕДНО:



- **Рафинированный сахар**

(конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки)

- **Кислота**

(газированные напитки, кислые фруктовые соки, цитрусовые в больших количествах)

- **Слишком холодная и слишком горячая пища**