

# Профилактика кариеса зубов у детей



Профилактика кариеса у детей является очень важной задачей всех родителей без исключения. К огромному сожалению, в последние годы проблема кариеса у детей стоит очень остро – он встречается даже у самых маленьких детишек, не достигших и двухлетнего возраста. По сути, зубки, едва прорезавшись, сразу же начинают портиться. И зачастую именно родители виноваты в том, что у крохи начинает развиваться кариес. Ведь родители должны тщательно следить за состоянием зубов детей и учить их основам ухода за зубами. А для того, чтобы успешно справиться с данной задачей, родители должны знать все нюансы, касающиеся детского кариеса и его профилактики.

## Причины возникновения кариеса

Кариес – это точно такое же заболевание, как и все остальные болезни. А значит, и возникать на пустом месте он не будет – нужны те или иные провоцирующие факторы. И знать эти причины просто обязательно, ведь устранив их, вы значительно снижаете риск развития кариеса:

- **Наличие больных зубов.** В том случае, если в полости рта присутствует хотя бы один больной зуб, все остальные начинают портиться с пугающей быстротой. Поэтому ребенка должен регулярно осматривать врач – стоматолог, и при наличии кариозных зубов немедленно лечить их, чтобы защитить соседние.
- **Зубной налет и камень.** Каким бы удивительным это не могло показаться, но даже у детей не то что зубной налет, а даже зубной камень – достаточно часто встречающееся явление. А ведь и зубной налет, и уж тем более зубной камень

являются прекрасной средой для размножения бактерий, которые в итоге и приводят к развитию кариеса.

- **Неправильное питание и плохая питьевая вода.** Как всем известно, для здоровья зубов просто необходимы фтор, кальций и витамин Д. Однако очень многие родители напрочь забывают об этом немаловажном факте, покупая ребенку различные сладости, а полезные продукты оставляют без должного внимания. Обязательно пересмотрите рацион питания своего ребенка, обсудите его с врачом – педиатром.
- **Нарушение эмали.** В том случае, если ребенок употребляет чрезмерно горячую или холодную пищу, особенно чередуя их, очень велик риск развития микроскопических травм зубной эмали. Поэтому не давайте ребенку запивать, например, суп холодным молоком. К сожалению, подобное явление встречается сплошь и рядом. Кроме того, эти повреждения эмали нередко бывают спровоцированы механическими повреждениями, например, в том случае, если ребенок грызет орехи. Этого также необходимо избегать.
- **Генетическая предрасположенность.** Зачастую стоматологи отмечают, что чаще всего кариес развивается у тех детей, чьи родители также имеют плохие зубы. В этом случае внимание родителей к состоянию зубов своего ребенка, так как они портятся гораздо быстрее.
- **Общее состояние здоровья ребенка.** В том случае, если общее состояние организма ребенка оставляет желать лучшего – частые простудные заболевания, аллергические заболевания, хронический тонзиллит, неврологические заболевания, рахит. Все эти заболевания нередко провоцируют развитие кариеса – шансы повышаются примерно в три раза.

Строго говоря, такого заболевания, как кариес, просто-напросто не существует. Существует кариозная болезнь – патологическое состояние всего организма, которое дает о себе знать, поражая ткани зуба. Это подтверждают не только наблюдения стоматологов, но и ряд исследований, которые явно свидетельствуют о том, что кариес развивается под влиянием многих вторичных факторов.

### **Анатомические особенности детских зубов**

У детей дополнительным провоцирующим развитие кариеса фактором являются анатомические особенности строения зубов. Молочные зубы, особенно жевательные, практически всегда имеют специальные углубления. А в этих углубления легко накапливается зубной налет, который непременно вступает в прямой контакт с оголенным дентином.

Кроме того, в первые несколько лет после того, как молочные зубки прорезываются, их эмаль очень и очень слаба и непрочна.

Кроме того, практически у всех детей молочные зубы прорезываются очень скученно – зубных промежутков практически нет. Разумеется, в подобном случае очень и очень сложно должным образом очистить зубы при помощи зубной щетки. И остатки зубного налета начинают провоцировать развитие кариозного процесса.

### **Процесс развития кариеса**

В самом начале своего развития, на первых его стадиях, развитие кариеса протекает абсолютно без каких – либо признаков, и абсолютно безболезненно. Ребенок ни на что не жалуется, и родители не видят никакого повода для обращения к врачу – стоматологу. Однако эта безобидность весьма и весьма обманчива – если заболевание не начинать лечить сразу же после начала его развития, оно будет достаточно быстро прогрессировать. У ребенка начнут появляться болевые ощущения, подчас настолько болезненные, что ребенок может начать безутешно плакать, перестать спать по ночам.

Зуб может разрушиться до такой степени, что потребуются весьма сложное лечение, а порой даже и удаление.

Да и общее состояние здоровья ребенка может в значительной степени ухудшиться. И это вполне объяснимо – зубы, пораженные кариесом, являются сильнейшим источником хронической инфекции в детском организме. И из-за этих имеющихся очагов инфекции у ребенка зачастую развивается целый ряд самых различных заболеваний – болезни ЛОР — органов, пищеварительного тракта и многие другие болезни. Врачи – педиатры говорят о том, что очень часто болезненные дети прекращают болеть после того, как ротовую полость приводят в порядок, устраняя кариес.

### **«Бутылочный» кариес**

Говоря о кариесе, нельзя обойти вниманием такое явление, которое у врачей – стоматологов получило название «бутылочный» кариес. Многочисленные исследования, проводимые врачами – педиатрами и детскими стоматологами, официально подтвердили тот факт, что слишком длительное кормление ребенка из бутылочки – больше одного года – очень часто приводит к тому, что у ребенка очень рано развивается кариес.

Ребенка старше годовалого возраста укладывали спать, предварительно дав ему бутылочку с какими – либо углеводосодержащими напитками, например, с молоком. Ребенок засыпает, а молоко продолжает оставаться на верхних зубках крохи. А ведь углеводы – это отличная питательная среда для патогенных микроорганизмов, которые и провоцируют развитие кариеса.

Для того чтобы предотвратить развитие «бутылочного» кариеса в столь юном возрасте, родители должны регулярно приводить ребенка к стоматологу для профилактических осмотров. Именно поэтому врачи – педиатры настаивают на том, чтобы первый профилактический осмотр стоматолога производился в год, и далее – каждые полгода. Подобные меры позволят обнаружить кариес в самом его начале развития, что значительно облегчит его лечение.



### **Лечение кариеса зубов у детей**

К сожалению, далеко не всегда даже самые тщательно соблюдаемые профилактические меры способны уберечь ребенка от развития кариеса. А значит, его необходимо как можно быстрее начинать лечение зубов, чтобы не допустить масштабного его распространения. Однако тут очень важно комплексное лечение.

Самое первое, что необходимо сделать – это санировать ротовую полость ребенка или, проще говоря, вылечить все кариозные поверхности зубов.

Вторым этапом лечения кариеса является пересмотр рациона питания ребенка. Во-первых, все продукты, в которых содержится слишком большое количество углеводов (как правило, сладости), надо давать ребенку в ограниченных количествах, следя за тем, чтобы после еды ребенок хотя бы прополоскал рот.

Весьма негативное влияние на состояние зубов оказывает неправильная пища, в которой не хватает кальция и фтора. Конечно же, рацион питания пересмотреть нужно, однако в том случае, если ребенок уже столкнулся с кариесом, простой пищей обойтись не удастся.

Поэтому в этот период врачи – стоматологи рекомендуют давать ребенку специальные витаминно – минеральные комплексы, которые содержат большое количество кальция и фосфора. Не забывайте также про витамины С и D.

## **Подводя итог, хотелось бы еще раз повторить профилактику кариеса зубов у детей:**

- **Регулярное посещение детского врача – стоматолога.** Причем первый визит должен быть в годовалом возрасте малыша, далее – каждые полгода. Эта мера позволит заметить кариес на самых первых стадиях его развития.
- **Общее состояние здоровья ребенка.** Помните о том, что слабые и болезненные дети, с низким иммунитетом, гораздо чаще сталкиваются с кариозным поражением кариозных зубов.
- **Тщательная гигиена зубов.** Помните о том, что очищение зубов от зубного налета является одной из главнейших мер профилактики развития кариеса. Зачастую родители спрашивают о том, когда же приходит время начинать чистить зубы ребенку? Врачи – стоматологи утверждают, что делать это необходимо сразу же после того, как у ребенка прорежутся первые зубки.
- **Прием витаминно – минеральных комплексов,** которые оказывают на зубную эмаль укрепляющее влияние.

К огромному сожалению, зачастую многие родители совершают одну и ту же весьма распространенную ошибку – не водят ребенка к стоматологу вовсе, конечно же, в том случае, если малыш не жалуется на болевые ощущения. Такое свое халатное отношение они объясняют тем, что молочные зубы все равно очень скоро выпадут, а поэтому ни к чему мучить ребенка лечением зубов.

Однако врачи – стоматологи предупреждают родителей – из-за имеющихся в полости рта кариозных молочных зубов влечет за собой поражение и вновь прорезавшихся постоянных. А это значит, что ребенок заполучит проблемы с зубами на всю свою оставшуюся жизнь. А современные методы профилактики кариеса у детей с очень высокой долей вероятности позволяют избежать всех этих проблем.

**Оргметодотдел «ЦРБ» в Сальском районе.**