**Чтоб смеялся роток и кусался зубок.**

 Часто родители не уделяют детским зубам должного внимания, так как считают, что лечить их не обязательно, ведь все равно они сменятся здоровыми. На самом деле за детскими зубами и деснами важно следить с рождения, чтобы обеспечить здоровье постоянного прикуса в будущем.

Особое внимание в детской стоматологии уделяется методам профилактики, предотвращающим появление кариеса. Правильное питание, контроль поступления фтора в организм будущей мамы являются первыми шагами на пути профилактики не только стоматологических заболеваний, но и других болезней.

Сразу после появления малыша на свет родители обязаны сделать все возможное, чтобы ребенок находился на грудном вскармливании. Это важно не только потому, что грудное молоко — самый ценный источник питательных и защитных веществ, но также из-за уникальности способа получения его ребенком. Ведь грудное вскармливание оказывает значительное воздействие на рост, развитие и формирование зубочелюстной системы ребенка. У детей, находящихся на искусственном вскармливании, перенесших гемолитическую болезнь или инфекционное заболевание, в первые годы жизни ткани зубов поражаются гораздо чаще.

Молочные продукты поставляют организму ребенка кальций — основной элемент зубов и костей. Учить малыша употреблять молочные продукты надо с младенчества. С 6 месяцев ребенок может принимать кефир, чуть позже — творог и сыр. Доказано, что закладка и формирование зачатков постоянных зубов у ребенка происходит до 3-летнего возраста. Именно поэтому важно, чтобы поставляющие кальций продукты были в его рационе ежедневно. Ежедневно ребенок должен принимать 100–200 мл кефира 0,5–1% жирности, 100 г творога 0–5% жирности или же 20–40 г сыра до 40% жирности. Не забывайте, что детский организм намного лучше усваивает именно маложирные продукты.

Как известно, процесс прорезывания зубов у многих детей вызывает чувство дискомфорта. Родители могут облегчить это состояние, массируя десны пальцем, давая погрызть кусочки твердых фруктов, овощей или «грызунки», продающиеся в специализированных магазинах. Десны малышей после еды надо протирать стерильной марлей, намотанной на палец, удаляя при этом углеводный налет.

Сразу после появления у ребенка первого зуба нужно приобрести детскую зубную щетку и пасту. Пасту можно наносить на марлю, силиконовый напальчник для чистки зубов или зубную щетку. Чистить зубы малыша надо вертикальными движениями, а по окончании протирать их марлей или щеткой, смоченной водой. Кроме того, так вы удаляете микробный налет с молочных зубов, вы также приучаете ребенка к определенным манипуляциям в полости рта. Обязательно сократите употребление ребенком сладостей, особенно, карамелек и жевательных конфет. Исключите их между приемами пищи и перед сном. Наоборот, рекомендуется включить в рацион ребенка побольше свежих фруктов и овощей, арахисовое масло и молоко. Стоматологи считают нежелательным употребление ребенком большого количества соков из-за высокого содержания сахара. Крайне необходимо также правильно и регулярно чистить зубы как минимум два раза в день, чтобы тщательно очистить рот от остатков пищи.

Первый визит ребенка к стоматологу должен произойти не позднее первого дня рождения. Если у ребенка нет стоматологических проблем, посещать стоматолога рекомендуется 2 раза в год, а при их наличии — раз в каждые 3 месяца. Это гораздо правильнее и выгоднее, чем лечить запущенный кариес и его осложнения. Доктор внимательно осмотрит зубы и полость рта, снимет зубные отложения и налет, даст рекомендации по уходу за полостью рта, поможет выбрать зубную пасту и щетку, при необходимости залечит мелкие кариозные поражения, не дожидаясь осложнений.

Особенностью детского возраста является слишком быстрое развитие патологических процессов. Ранняя диагностика позволит выполнить простое, быстрое, безболезненное и недорогое лечение. Стоматолог сможет выявить системные нарушения и при необходимости назначит нужные витаминно-минеральные комплексы, лекарственные средства. Некоторые стоматологи применяют специальные фторирующие составы для зубов, эффективно предотвращающие прогрессирование кариеса. Профилактические осмотры и проведение профессиональной чистки зубов не будут вызывать у ребенка чувство страха, а, напротив, приведут к росту культуры стоматологического здоровья.

Родители должны поддерживать положительное отношение детей к гигиеническим процедурам. Подражая своим родителям, ребенок должен чистить зубы сам, а уже затем родители должны их дочистить, тщательно удаляя налет со всех поверхностей, в том числе с самых труднодоступных. Удобнее это делать стоя за спиной ребенка перед зеркалом, при этом совершаемые движения должны быть схожи с собственным процессом чистки зубов, что существенно облегчает задачу. Можно также использовать другой вариант, когда взрослый садится и кладет голову ребенка на колени: обзор полости рта в этом случае намного лучше. Часто можно услышать возражение, что ребенок не дает чистить зубы. Не стоит заставлять его силой: если организовать процесс чистки в игровой форме с яркими щетками, вкусными пастами и привлечением резиновых игрушек, то можете быть уверены, что ваш малыш будет чистить зубы с удовольствием.

Врач - стоматолог детский Тодосейчук Л.А.