Почти каждый из нас на протяжении жизни сталкивается стоматологическими проблемами, многих этих проблем избежать, если заниматься профилактикой с раннего возраста. От состояния молочных зубов напрямую зависит здоровье постоянных зубов. Зачатки, которых находится непосредственно под молочными зубами. Кариес молочных зубов, может распространится на постоянные зубы. Здоровые зубы обеспечивают здоровье желудочно-кишечного тракта. С момента появления первого зуба у ребенка, необходимо ухаживать за зубами ребенка, используя силиконовой насадкой. Полутра годом у ребенка должна быть своя зубная щетка. При её выборе нужно учитывать следующие параметры: короткая рабочая часть (10-25 мм.), очень мягкая щетинка (extra soft) с закругленными кончиками с утолщенной ручкой. Конечно, несмотря на то что первое знакомство малыша за щеткой состоялась, чистить зубы самостоятельно он пока не может, нужна помочь от родителей, следует утром и вечером тщательно проходит щетинкой по внешней и жевательной поверхности зубов. К двум годам, можно использовать детскую зубную пасту. Она отличается от взрослой минимальным количеством абразивных добавок, отсутствием или минимальным содержанием фторида, который полезен для зубов, но вреден при глотании. Не смотря на оптимальный состав детской зубной пасты и её использование должно быть умеренным не превышать по размеру горошину.

Если малыш протестует против чистки зубов этот процесс можно перенести игровую форму, рассказать сказку о злобном кариесе и побеждающей зубной щетке. Начиная с трех лет ребенок может чистить зубы самостоятельно, но все же родителям стоит контролировать этот процесс и возможно придется почистить зубы ребенку ещё раз. Так шак за шагом вы приучите ребенка к гигиене полости рта. Но самый надежный способ выработке привычке чистить зубы личный пример. Приучить ребенка к посещению стоматолога, необходимо раннего возраста. Это позволит поддерживать зубы в здоровом состоянии и ребёнок не будет бояться посещать стоматолога. А у стоматолога будет возможность увидеть раннее нарушения и вовремя предупредить заболевания. И в конце советы от стоматолога:

1) Чистим зубы два раза в день, утром после завтрака, и вечером перед сном, не менее трех минут.

2) Зубную щетку меняем каждый три месяца.

3) Зубная паста, должна соответствовать возрасту.

4) Для укрепления зубов полезно есть свежие фрукты и овощи.

5) Посещать стоматолога два раза в год

Врач-стоматолог детский Чилигина Р.Ф.