**Гигиена полости рта у детей до года и старше: основные правила детских гигиенических процедур**

Родители часто жалуются, что ребенок не любит чистить зубы и старается избегать этой неприятной процедуры. Полезная привычка нередко вызывает у малышей активное сопротивление, а мама с папой придумывают разнообразные игровые способы, чтобы привить любовь к гигиене. Зачем с раннего возраста, до появления первых зубов, малышу нужно очищать ротовую полость после приема пищи, и как это делать правильно?

**Почему нужно соблюдать гигиену ротовой полости с раннего возраста?**

Гигиена полости рта у детей очень важна, не стоит пренебрегать гигиеническими процедурами, даже когда у малыша еще не прорезались зубки. Во время еды частицы пищи остаются между зубами и в кармашках между щекой и деснами. Со временем они начинают гнить и образуют благоприятную среду для бактерий. Зубной налет и остатки еды способствуют размножению болезнетворных микроорганизмов.

Их активный рост приводит к неприятному запаху изо рта и развитию болезней зубов и десен. Бактерии разрушают эмаль, вызывая кариес, пульпит, периодонтит. Инфекция – одна из причин появления стоматита.

Читайте также: Причины белого налета во рту у ребенка: почему появляются пятнышки на губах и небе у грудничка и что нужно делать?

Почему важно приучать детей к гигиене с малых лет? Чем раньше ребенок научится чистить зубки и ополаскивать рот, тем быстрее это действие войдет в привычку, и в старшем возрасте не будет доставлять дискомфорт.

**Основные правила гигиенических процедур**

По сведениям Всемирной организации здравоохранения, 92% людей неправильно чистят зубы. Одни уделяют процессу слишком мало времени, другие забывают чистить язык и внутреннюю поверхность щек, третьи пользуются неподходящими средствами. Соответственно, мало кто знает, как правильно очищать зубки ребенка, ведь детская ротовая полость имеет свои особенности.

**Общие рекомендации**

В первые годы жизни ребенок не умеет самостоятельно очищать зубы. До 4-летнего возраста он должен это делать под контролем родителей. Сначала процедуры проводят взрослые, затем малыш старается выполнить их самостоятельно под надзором мамы или папы.

Тщательная чистка полости рта не гарантирует отсутствие заболеваний. Детей нужно приучать раз в полгода посещать стоматологический кабинет для профилактического осмотра. Это может стать отличной семейной традицией, и в старшем возрасте ребенок не будет бояться дантистов.

Во время чистки зубов рекомендуется использовать флосс (зубную нить). Выполнять гигиенические процедуры нужно минимум два раза в день — утром и вечером.

**Как правильно ухаживать за деснами в первые месяцы жизни?**

Очищать ротовую полость нужно с рождения младенца. Слабый иммунитет не может справляться с поступающими из внешней среды бактериями, новорожденный постоянно берет ручки в рот, облизывает игрушки. Молочная пища – питательная среда для микроорганизмов, поэтому десны нужно регулярно очищать.

Читайте также: Стоматит у детей: первые симптомы и лечение в домашних условиях медикаментами и народными средствами

Сначала зубными пастами можно не пользоваться. Достаточно обмотать палец марлей или воспользоваться специальной щеткой-напальчником, смочить в теплой воде и аккуратно очистить язык, десны и внутреннюю поверхность щек. Разрешается пользоваться слабым содовым раствором, он обладает противовоспалительными и обеззараживающими свойствами.

Гигиена заключается не только в очищении ротовой полости. Мамы часто вместо того, чтобы помыть щетку, облизывают ее. Нельзя так делать, ведь микроорганизмы взрослого человека, попав в рот малыша, могут спровоцировать возникновение различных воспалительных процессов (в том числе молочницу или стоматит).

**Уход за молочными зубами**

С 6 месяцев у младенцев начинают резаться зубки. Этот процесс сопровождается болью, повышением температуры. Во время гигиенических процедур мама может аккуратно массировать десны, помогая зубику прорезаться наружу.

В этот период рекомендуется начать использование детских зубных щеток и паст. Чистить зубы нужно не реже 2 раз в день (утром и вечером), постепенно приучая малыша к режиму. Очищать необходимо не только зубную эмаль, но и слизистую языка, десен, внутренней поверхности щек. Длительность первой чистки — 15–20 секунд, постепенно продолжительность процедуры увеличивают до 1–2 минут.

**Особенности выбора зубной щетки и пасты для ребенка**

Щетки для взрослых не подходят маленьким детям. Выбирать необходимо, руководствуясь следующими критериями:

длина головки около 1,5–2 см;

щетина мягкая и короткая;

если чистит зубы взрослый, ручка должна быть длинной, если малыш – толстой и небольшой, чтобы ему было удобно ее обхватить;

замена зубной щетки через 2–3 месяца;

если ребенок переболел стоматитом, рекомендуется поменять средства гигиены.

Не менее важен дизайн щетки. Ребенку больше понравятся яркие цвета, рисунки любимых мультипликационных персонажей или животных – в таком случае скучную процедуру он будет воспринимать как игру.

Не менее ответственно следует подходить к выбору зубной пасты. Пасты для взрослых не подойдут – они высокоабразивные, могут повредить тонкую эмаль, к тому же их нельзя глотать. Нужно выбирать специальное средство, подходящее для младенцев, на упаковках обычно ставится обозначение 0+.

Чем отличаются детские пасты для гигиены полости рта от взрослых:

Читайте также: Описание афтозного стоматита у детей: причины, симптомы и методы лечения

низкая абразивность – индекс RDA меньше 40;

отсутствие в составе фтора и высокое содержание кальция (способствует реминерализации эмали);

натуральные красители и ароматизаторы;

при проглатывании не причиняют вред.

Для малышей до 3 лет подходят детские пасты «Splat Baby», «President Baby». Они хорошо пахнут и приятны на вкус. Для чистки следует нанести маленькую горошину средства на зубную щетку – этого хватит для эффективного очищения зубов.

**Можно ли использовать дополнительные средства гигиены и с какого возраста?**

Зубная паста не единственное средство для очищения ротовой полости. Дополнительно используются:

Зубная нить. Помогает избавиться от застрявших частичек пищи между зубами. Можно использовать, начиная с 4 лет, но проводить процедуру должны родители. Ребенок самостоятельно не справится и может повредить десны.

Ополаскиватели. Хорошо помогают для обеззараживания полости рта, устранения неприятного запаха и снятия воспаления. Рекомендуется использовать после еды, чтобы не чистить зубы после перекуса. Ополаскивателями разрешено пользоваться только тогда, когда ребенок научится сплевывать.

Пенки для зубов. Удобное гигиеническое средство, которое можно использовать, если рядом нет зубной щетки.

**Профессиональная гигиена ротовой полости у детей**

Профессиональная гигиена у стоматолога включает следующие процедуры:

обработка рта УФ-излучением;

снятие бактериальной пленки;

удаление зубного камня;

герметизация фиссур;

покрытие эмали защитным средством.

Профессиональная гигиена обязательна в любом возрасте. Удалить зубной камень
в домашних условиях практически невозможно, поэтому во время профилактического осмотра можно сразу сделать чистку зубов. Подобные процедуры помогают предотвратить возникновение кариеса.

**С какого возраста можно делать профессиональную чистку?**

Дантисты рекомендуют начинать в 3 года. В этом возрасте уже можно с помощью малоабразивных паст снять налет и зубной камень и реминерализировать эмаль.