

# Как сохранить детские зубы здоровыми

Нужно ли лечить молочные зубы и почему их нельзя вырывать без рекомендации врача — ответы на важные вопросы от врача-стоматолога Яны Крюковой

Здоровая улыбка — залог уверенности в себе. Но не только. Крепкие зубы — это еще и гарантия здорового желудка, потому что вы лучше пережевываете пищу; это правильное произношение всех звуков, ведь зубы выступают резонаторами. А чтобы сохранить постоянные зубы как можно дольше, заботиться о них следует с самого детства. Мы расспросили о здоровье зубов детского врача-стоматолога из клиники «Дента-Люкс» Яну Крюкову.



— Яна Вячеславовна, начнем с главного вопроса, который волнует всех родителей. В каком возрасте в норме должны появиться зубы?

— В среднем, к шести месяцам должны появиться первые зубы. К году — восемь зубов, к 2,5-3 — все двадцать молочных зубов. В свою очередь, постоянные зубы появляются к шести годам. Первыми выпадают нижние и верхние резцы. Нужно ли бить тревогу, если сроки сдвигаются? Скорее, нет. Ведь все равно вы раз в полгода показываете ребенка стоматологу. Врач сможет корректно проконсультрировать, дать совет и объяснить, почему зубов нет до сих пор. Или — можно обратиться к педиатру по поводу назначения витаминных или дополнительного приема кальция.

— Когда нужно начинать посещать стоматолога?

— К одному году все дети должны посетить стоматолога: таково распоряжение Минздрава. В дальнейшем мы рекомендуем проходить осмотр не реже раза в полугодие. Индивидуально это может быть и чаще, например, при необходимости лечения кариеса.

— Что такое — кариес? Почему он возникает?

— Это инфекционное заболевание, которое возникает, чаще всего, из-за неправильной гигиены полости рта. Причина может быть в том, что молочные зубы или вообще не чистят, или чистят недостаточно. Бывает, что родители трехлетнего ребенка,

имеющего кариес почти на всех зубах, отвечают: «Он самостоятельный, и чистит зубы сам». Это в корне неверно. Контролировать чистку зубов следует до 14 лет, до момента, пока не появятся все 28 постоянных зубов. И тем строже, если ребенок — дошколенок.

— Как это делать?

— Убедитесь, что сын или дочь чистят зубы минимум две минуты, не оставляют налета. Чистить зубы нужно начинать сразу, как только появится первый зубик. Либо детской щеточкой, либо силиконовой насадкой. Строго говоря, и до появления зубов нужна гигиена полости рта: например, обернуть влажным ватным диском ротик. Микробы нужно убирать. Ребенок же кушает: молоко — это еда. Мамы любят целоваться с детьми, это тоже микробы. Ну и щетка у ребенка, конечно, должна быть своя собственная.

— Как правильно подобрать щетку?

— Сейчас с этим нет проблем: ориентируйтесь на надписи на упаковках, ограничивающие возраст. Они определяют жесткость щетинок, размер «голова» щеточки. Пасту также покупаем, исходя из рекомендаций производителя. Детские пасты — без фтора (0-2 года), и они не травмируют мягкие молочные зубы. Как только ребенок научился хорошо сплевывать, к школе, когда появились постоянные зубы, можно перейти на обычные взрослые пасты.

— Имеет значение цена пасты?

— По большому счету, нет. Ведь состав обычно одинаков. К тому же, чистота зубов зависит не только от пасты, но и от щетки (которую в норме нужно менять раз в три месяца), и от времени, которое мы тратим на чистку зубов.

— Как вы относитесь к зубным ополаскивателям?

— Мнения стоматологов на этот счет расходятся. Первое — нужно полоскать после чистки зубов, чтобы появилась защитная пленка и защита от кариеса была выше. Второе — полоскать следует между чисткой,



Фото Владимира Коцобы-Белья

Ассистент Наталья Беляева и врач-стоматолог Яна Крюкова ведут прием в клинике «Дента-Люкс» на М.Горького, 15.

после еды. Но в реальной жизни сложно пользоваться ополаскивателем в течение дня. Поэтому рекомендуем делать это все-таки после чистки. Обязательные предметы гигиены для полости рта: паста, щетка, зубная нить. Да, нить очень важна, когда выросли постоянные зубы. Она позволяет убирать остатки пищи с поверхностей, куда не добралась щетка: именно там, между зубами, чаще всего появляется кариес.

— Как научить ребенка не бояться стоматологов?

— А вы знаете, чаще всего первый раз к нам дети приходят без страха. О зубных врачах им обычно все рассказала Свинка Пепша, и им интересно посмотреть, как тут все устроено. Другое дело, что чаще всего к врачу идут уже с проблемами: таковы российские реалии. Чтобы

лечить ребенка спокойно, чтобы он не закрывал рот, запомните фразу, которую нельзя говорить: «Тебе поставят укол, будет не больно». Во-первых, слово «укол» для ребенка самое страшное на свете: это огромный шприц. Во-вторых, ребенок не слышит частицу «не», он воспринимает только слово «больно». Нельзя, не говорите так никогда.

— Можно ли не лечить молочные зубы?

— Лечить обязательно! Больные зубы доставляют ребенку дискомфорт. Если же удалить больной зуб, как просят некоторые родители (мол, все равно выпадет), может нарушиться речь. А из-за проблем с пережевыванием пищи могут последовать расстройства желудка. К тому же, молочные зубы показывают дорогу постоянным зубам и «держат» место для них. Представьте: заболел четвертый зуб, мы его удалили, а шестой, постоянный зуб, растет. Он наклоняется, а когда постоянные зубы начинают расти — им не хватает места. И вот, пожалуйста: проблемы с прикусом.

— Это лечится?

— Конечно, да. Если без удаления молочных зубов не обойтись (например, появился свищ, который невозможно вылечить), можно поставить распорку или специальные съемные протезы.

Это важно, если мы удалили зуб на том месте, где в норме зуб вырастет не раньше, чем через год. Протез будет выполнять все те функции, что и настоящие зубы: поможет жевать, сохранит эстетику улыбки, не даст испортиться звукопроизношению.

— Есть мнение, что анестезия для молочных зубов не нужна: они же не имеют нервов. Это так?

— Это не так, потому что строение молочных зубов ровно такое же, как постоянных. И нервы, и корни у них есть. Без обезболивания можно обойтись, если поражение неглубокое. Если же работы много, а родители отказываются от анестезии, скорее всего, наша первая встреча с ребенком станет и последней.

— А когда можно поставить брекет, если зубы неровные?

— Это может сказать только врач, вот почему нужно регулярно посещать стоматолога.

— Почему у некоторых людей прорезываются не все зубы?

— Из-за нарушения закладки постоянных зубов. Они закладываются к двум-трем годам, и, если ребенок в это время тяжело болел, могут быть нарушения. Или, например, если зубу некуда расти: удалили молочный, и соседние зубы сомкнулись. Причины разные.

ЕСТЬ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА