

## Так вы позаботитесь о своих зубах!

- Чистите зубы пастой с содержанием фтора утром и вечером
- Используйте ксилит после приемов пищи и перекусов
- Питайтесь правильно и избегайте перекусов
- Для утоления жажды пейте воду
- Не игнорируйте приглашения на визит к стоматологу

## Свяжитесь с нами:

Электронные услуги по адресу

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)

**Бронирование времени на услуги, связанные с уходом за полостью рта, по тел. 05 352 7059**

По рабочим дням, пн.- пт. с 7 до 16

Несрочные визиты просим бронировать в промежутки с 10 до 16 часов.

## Использованные в брошюре источники:

- Heikka, H., Hiiri, A., Honkala, S., Keksinen, H. & Sirviö, K. 2009. Terve suu. ("Здоровый рот.") Kustannus Oy Duodecim: Helsinki
- Финский союз стоматологов.  
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-erikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/koululaisten-ja-nuorten>
- Детские зубы. Муниципальное объединение социального обеспечения и здравоохранения Пяйят-Хяме.  
<http://www.lapsenhampaat.fi>

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)



3/2023

# Уход за полостью рта ребенка в возрасте 6-7 лет

## Брошюра для родителей

## Прорезывание постоянных зубов

Первые постоянные зубы, нижние передние зубы, появляются в возрасте 5-6 лет. Одновременно начинают прорезываться первые постоянные моляры. После прорезывания постоянные моляры ниже, чем располагающиеся впереди молочные зубы. Кроме того, жевательная поверхность моляров волнистая, поэтому их трудно тщательно очистить. Поэтому помощь родителей во время чистки зубов необходима!

Смена зубов и прорезывание постоянных зубов продолжается, пока ребенок не достигнет тринадцатилетнего возраста. Тогда, если не считать зубы мудрости, прорежутся все постоянные зубы.

## Чистка зубов и использование фтора

Зубы следует чистить два раза в сутки, утром и вечером. Для ребенка следует выбирать зубную щетку с маленькой головкой и мягкой щетиной. Электрическая зубная щетка хорошо подходит для чистки детских зубов.

Чистка зубов - это ответственность родителей, но ребенка также следует учить самостоятельной чистке зубов. Родители должны чистить зубы детей до достижения ими 6-летнего возраста. Еще до достижения 8-12-летнего возраста родители должны проверять результаты самостоятельной чистки зубов детей, потому что моторика ребенка могла еще не развиться в степени, достаточной для достижения чистоты зубов. Зубы следует чистить последовательно, чтобы все поверхности зубов были тщательно очищены. Тщательная чистка зубов занимает 2 минуты!

Начиная с 6 лет, для детей следует выбирать зубную пасту, которая содержит 1450 ч./млн. фтора. Количество используемой зубной пасты

должно представлять собой полоску длиной 0,5-2 см. Если содержание фтора в бытовой воде больше 0,7 мг/л, но ниже 1,5 мг/л, то ребенок должен использовать зубную пасту с содержанием фтора не больше 500 ч./млн. Для чистки зубов детьми не следует использовать специальные пасты. Возможную дополнительную потребность во фторе оценивает персонал стоматологической клиники.

## Питание и использование ксилита

Дети школьного возраста должны получать пять приемов пищи в день (завтрак, обед, перекус, полдник и ужин). Прием пищи хорошо заканчивать использованием пастилки или жевательной резинки с ксилитом, поскольку ксилит останавливает кислотную атаку, возникающую во время приема пищи. Разнообразное питание и регулярный прием пищи не вызывают у ребенка чрезмерного желания перекусов между приемами пищи. Перекусы вредны для здоровья полости рта, потому что они способствуют появлению кариеса.

Вода является наилучшим вариантом для утоления жажды. Газированные напитки (в том числе и версии "лайт"), послащенная вода, спортивные и энергетические напитки, а также соки (в том числе и ягодные соки домашнего производства) вызывают размягчение зубной эмали или эрозию. Содержащие сахар напитки также вызывают образование кариеса. В качестве напитков во время приемов пищи рекомендуются молоко, кефир и вода. 100% и свежевыжатые соки безопасно пить по стакану в день во время приема пищи.

Конфеты и другие сладости не стоит есть ежедневно. Вместо дня конфет один раз в неделю, лучше завершать лакомством прием пищи. Ксилит оказывает благотворное влияние на здоровье полости рта. Особенно полезен ксилит прорезывающимся зубам. Для получения максимальной пользы от ксилита его следует принимать 5 г/день. Прием ксилита следует разделить на 3-5 приемов в день.