

## Так вы позаботитесь о своих зубах!

- Чистите зубы утром и вечером
- Используйте зубную пасту с фтором
- 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.

### Источники:

Финский союз стоматологов и THL

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



3/2023

Уход за полостью рта ребенка в  
возрасте до 3-х лет  
Брошюра для родителей

## Чистка зубов и использование фтора

Зубы следует чистить два раза в день, утром и вечером. Чистка - это ответственность родителей, ребенку требуется помощь в чистке зубов. Подходящая щетка - мягкая и с маленькой головкой, чтобы можно было хорошо почистить и задние зубы ребенка.

Зубную пасту можно начинать использовать сразу же после появления первого зуба, ее не нужно смывать водой. Количество фтора, содержащегося в пасте, можно найти на тубике в перечне ингредиентов.

## Кариес зубов заразен

Родители должны заботиться о правильной чистке зубов и уходе за полостью своего рта уже во время беременности. Если зубы и рот родителей здоровы, риск заражения рта ребенка вредными бактериями уменьшается. Появление дырок в зубах или кариес - это бактериальное заболевание, вызываемое среди прочего стрептококком мутанс. Чем больше вредоносных бактерий во рту взрослых, тем больше шансов у ребенка заразиться от контакта со слюной. Чаще всего ребенок заражается от ложки или соски, которую взрослый использовал у себя во рту.

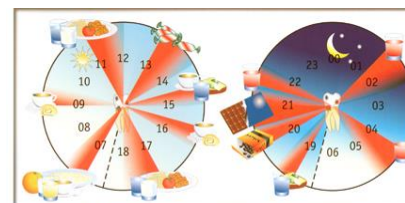
## Питание и рот

Разнообразная и требующая жевания пища полезна для рта и зубов. Каждый съеденный кусочек вызывает во рту кислотную атаку, которая способствует образованию кариеса. Зубы выдерживают 5-6 приемов пищи в сутки.

Ксилит прерывает кислотную атаку, поэтому было бы хорошо использовать его после каждого приема пищи. Плохая гигиена полости рта и постоянные перекусы наносят вред зубам. Ксилит не замещает чистку зубов!

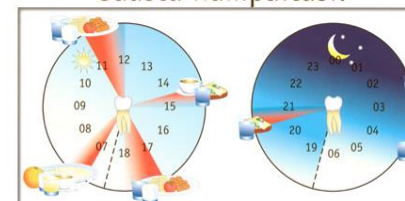
Наилучший напиток в промежутках между приемами пищи - это вода. Употребление сладкого следует ограничивать уже с малых лет, и приучать ребенка к тому, что лакомства не являются ежедневными. Конфеты, печенье, соки и сладкие йогурты в случае частого употребления представляют угрозу для здоровья полости рта, и их употребление следует приурочивать к приемам пищи и праздникам.

Возраст	содержание фтора	количество зубной пасты
до 3-х лет	1000-1100 ч./млн.	маленькая капелька
3-5 лет	1000-1100 ч./млн.	капелька
6 лет	1450 ч./млн.	0,5-2 см



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakerroille.

## Грудное вскармливание и здоровье полости рта

В Финляндии рекомендуют кормить ребенка исключительно грудью до достижения 4-6-месячного возраста и продолжать наряду с другой пищей до года. Грудное вскармливание положительно влияет на рост челюстей, развитие мускулатуры полости рта и прикус. Материнское молоко и длительное грудное вскармливание сами по себе не вызывают кариеса. При

одновременном использовании сахара, грудное молоко может создавать во рту ребенка кислотную среду, что способствует развитию вызывающие кариес бактерий. Такая ситуация может возникнуть, если ребенок находится на грудном вскармливании длительное время, частота кормления высокая, особенно в ночное время, когда функции защиты слюны снижены больше всего, диета включает содержащие сахар продукты и ребенку не обеспечивается получение фтора.

У детей имеется уникальная потребность в сосании, которая начинает уменьшаться примерно в возрасте 6-9 месяцев. На этом этапе можно начать уменьшать использование соски и бутылочки с соской.

Отказаться от бутылочки лучше в районе 1 года. Тогда ребенок начнет привыкать к регулярному ритму питания семьи, ночные кормления прекратятся и у ребенка уже будут зубы. Следует отказаться от засыпания с бутылочкой молока. От соски лучше отказаться до достижения ребенком 2-летнего возраста. Это предотвратит развитие открытого прикуса. Сосание пальцев также может вызывать проблемы с прикусом. Лучшей альтернативой пальца является анатомическая соска, отказ от которой происходит проще, чем от пальца.