

Здоровье зубов закладывается с раннего детства, и именно от родителей зависит, насколько крепкими и здоровыми они будут у ребенка. Важность гигиены полости рта, правильного питания и регулярных осмотров у стоматолога невозможно переоценить. О том, как правильно ухаживать за детскими зубами и какие ошибки чаще всего совершают родители, рассказала детский стоматолог Архангельской детской стоматологической поликлиники Анна Митягина.

Первые зубки: с чего начинать уход?

Многие родители ошибочно полагают, что начинать ухаживать за зубами ребенка нужно тогда, когда он уже умеет чистить их самостоятельно. Однако врач подчеркивает, что забота о полости рта начинается с появления первого зуба, что обычно происходит в возрасте 6–12 месяцев.

— На этом этапе используются силиконовые щетки-напальчники. Они мягкие, гипоаллергенные, не травмируют десны. Родитель надевает такую щеточку на палец, смачивает водой и бережно обрабатывает зубки ребенка, — объясняет врач.

Важно помнить, что до двух лет кариеса быть не должно, если эмаль здорова и уход организован правильно. Но приучать малыша к гигиене нужно с самого раннего возраста.

Родительское участие в уходе за полостью рта ребенка крайне важно. Родители должны помогать детям чистить зубы до тех пор, пока они не научатся делать это самостоятельно, что обычно происходит к 6–8 годам.

Соски, пустышки и прорезывание зубов

Еще один важный аспект — это использование сосок. От них желательно отказаться после 9–12 месяцев, но полный отказ в первые месяцы нежелателен.

— Соска должна быть ортодонтической, скошенной формы, чтобы язык находился в правильном положении. Полный отказ от пустышки может привести к тому, что ребенок начнет сосать палец, а это намного сложнее исправить, — поясняет Анна Сергеевна.

При прорезывании зубов можно использовать специальные гели с легким обезболивающим эффектом. Также помогают охлажденные силиконовые прорезыватели.

Когда малыш привыкает к уходу за зубами с помощью напальчника, можно переходить к обычной зубной щетке, соответствующей возрасту ребенка. Она должна быть ма-

С карамелькой за щекою

Стоматолог из Архангельска рассказала, как сохранить здоровье детских зубов



ленькой, с мягкой щетиной, а чистящая поверхность — охватывать не более двух зубов.

Как правильно выбрать зубную пасту?

Когда ребенок научится пользоваться щеткой, встает вопрос о выборе пасты. На рынке много детских паст, но важно учитывать их состав.

— Есть пасты с фтором и без. Если ребенок не умеет сплевывать, можно использовать пасты без фтора, которые безопасны при проглатывании. Однако в наших северных регионах, где в воде мало фтора, можно применять пасты с аминофторидами, — рекомендует врач.

При выборе пасты стоит ориентироваться на ее состав и возрастные рекомендации. Минимально допустимое содержание фтора — 500 ppm. Эта информация указывается на упаковке.

Типичные ошибки родителей

Одной из самых распространенных ошибок является неправильный выбор пасты или отказ от ее использования. Некоторые родители жалеют ребенка, если он не хочет чистить зубы, но привитие гигиенических навыков — это обязанность взрослого.

Еще одна серьезная ошибка касается питания. Самыми вредными для зубов продуктами являются карамельные конфеты. Они не только содержат сахар, но и долго задерживаются на зубах, создавая идеальную среду для развития кариеса.

— Также вредной привычкой является питье сладких напитков на ночь. После вечерней чистки зубов допустима только вода. Остатки молока или кефира могут спровоцировать развитие бутылочного кариеса, — предупреждает стоматолог.

Некоторые родители считают, что за временными зубами

можно ухаживать менее тщательно, ведь они все равно выпадут. Однако это заблуждение.

— Временные зубы важны для формирования правильного прикуса и здоровья постоянных зубов. Их нужно лечить и регулярно показывать стоматологу, — подчеркивает врач.

Первый визит к стоматологу

Первое посещение стоматолога рекомендуется в 12 месяцев, даже если у ребенка нет видимых проблем с зубами. Это поможет врачу оценить состояние полости рта, развитие зубочелюстной системы и дать рекомендации по уходу. Частота последующих визитов зависит от общего состояния здоровья и зубов ребенка, но минимум два раза в год.

Если у ребенка выявлена склонность к кариесу, врач может рекомендовать осмотры чаще:

- Компенсированная форма — осмотр дважды в год.
- Субкомпенсированная форма — три раза в год.
- Декомпенсированная форма — четыре раза в год.

Как питание влияет на зубы

Питание играет ключевую роль в здоровье зубов. Полезные продукты — это те, которые укрепляют эмаль.

— Овощи и фрукты, требующие активного пережевывания, тренируют жевательный

аппарат и очищают зубы. Также полезны молочные продукты, мясо, рыба, так как они содержат микроэлементы, необходимые для минерализации зубов, — говорит стоматолог.

Самыми вредными для зубов являются газированные напитки, сладкие батончики, мучные изделия и липкие конфеты.

Как победить страх перед стоматологом?

Чтобы избежать этого, важно:

- Спокойно объяснить, зачем идти к врачу.
- Играть в стоматолога дома.
- Смотреть тематические мультфильмы.
- Записываться на прием в удобное для ребенка время.

Если у ребенка уже был негативный опыт, можно попробовать посетить нескольких врачей, чтобы найти того, с кем ему будет комфортно.

Когда обращаться к ортодонту?

Многие родители беспокоятся о прикусе ребенка, но важно знать, когда действительно требуется вмешательство специалиста.

— До 2–3 лет возможна естественная коррекция прикуса благодаря грудному вскармливанию, отказу от пустышки, введению жесткой пищи. С 3–5 лет важно исключать вредные привычки, например сосание пальца, — рассказывает врач.

Ортодонтическое лечение начинают после полной санации полости рта, а перед посещением ортодонта желательно проконсультироваться с детским стоматологом.

Главное — это профилактика

Современная стоматология делает ставку на профилактику.

— Самое важное — привить детям привычку правильно ухаживать за зубами и не бояться стоматологов. Тогда можно избежать множества проблем в будущем, — подытожила Анна Сергеевна.

Здоровье зубов закладывается с детства, и главная задача родителей — помочь ребенку сохранить красивую улыбку на всю жизнь!

МЕДИЦИНА

Весь процесс — несколько минут

Робот с помощью технологии искусственного интеллекта помогает пациентам записаться к нужному специалисту на удобное время.

Сегодня такая возможность есть у жителей, прикрепленных к архангельским больницам № 6 и 7, Новодвинской и Мирнинской ЦГБ, Виноградовской, Каргопольской, Устьянской, Шенкурской и Няндомской ЦРБ.

Цифровые сервисы работают уже во многих социальных сферах региона, и в этом году их внедрение в работу учреждений продолжается. Инициатива реализуется благодаря нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь».

«До конца месяца планируем подключить к сервису 27 медучреждений Поморья. В течение года на голосовой помощник переведут около 30% поступающих на номер 122 звонков», — написал в своих аккаунтах в соцсетях губернатор Архангельской области Александр Цыбульский.

Роботизированный сервис для самостоятельной записи на прием к врачу работает круглосуточно, помогая пациентам попасть к нужному специалисту: для этого нужно позвонить на номер 122 с добавочным номером 5, сообщить номер СНИЛС и ответить на вопросы. Весь процесс занимает несколько минут.

— Голосовой помощник уже обработал более 900 звонков от пациентов. В среднем время, потраченное на запись, занимает 2–2,5 минуты, — рассказал руководитель медицинского информационно-аналитического центра (МИАЦ) Алексей Марков. — При возникновении ошибки записи робот переводит абонента на свободного оператора, если же его нет, то автоматически создается карточка с заявкой пациента, по данным которой с ним свяжется освободившийся сотрудник.

Сейчас специалисты центра продолжают совершенствовать работу цифрового сервиса. Для этого они обрабатывают уже полученные звонки пациентов и разбирают ошибки.

— Мы занимаемся подбором синонимов тех слов, которые могут присутствовать в речи пациента, но они еще не знакомы нашему голосовому помощнику. Также планируется увеличить время для записей к врачу, доступных роботу, чтобы он смог предложить не только ближайшее время приема, а рассматривал варианты утреннего, дневного и вечернего обращения к врачам, — пояснила заместитель директора МИАЦ Татьяна Грянка.

По словам министра здравоохранения региона Александра Герштанского, современные технологии не заменят работу сотрудников службы 122, но помогут освободить время операторов для обработки более сложных вопросов, связанных с оказанием медицинской помощи в учреждениях.

Добавим, что создание удобных и доступных сервисов для жителей также является одной из основных задач федерального проекта «Государство для людей».

КОММЕНТАРИЙ

Александр Герштанский, министр здравоохранения Архангельской области:

— Совершенствование подходов к оказанию стоматологической помощи детям — важное направление в работе системы здравоохранения. Сегодня в арсенале детских стоматологов современные методы лечения заболеваний, а в руках родителей — ответственность за привитие ребенку правильных привычек и здорового образа жизни. Еще больше полезной информации для родителей найдется на официальном портале Минздрава России Такздорово.ру.