



# Уход за молочными зубами

## Рекомендации родителям с детьми от 0 до 3 лет

### 1 Приучайте ребенка чистить зубы как можно раньше.

До одного года родители сами чистят десны и первые зубки у ребенка силиконовой щеткой-напальчником, старше 1 года стоматологи рекомендуют начинать чистку зубов совместно с ребенком, а далее, когда малыш научится все делать самостоятельно ближе к 3 годам, можно просто контролировать процесс чистки.

Для родителей важно подобрать правильную щетку:

- головка щетки должна покрывать 2 зуба, не больше,
- на головке щетки должны быть силиконовые накладки для безопасности,
- щетина щетки должна быть густой, короткой и мягкой,
- ручка щетки должна быть удобной для ребенка,
- должна использоваться специальная, безопасная детская зубная паста.



### 2 Будьте примером для ребенка, чистите зубы вместе.

Родитель является главным примером для подражания, если вы чистите зубы вместе, малыш будет повторять за вами, главное – это делать регулярно.

### 3 Чистите зубы примерно в одно и то же время, режим дня очень важен для ребенка.

У малышей чистка зубов должна быть, как и у взрослых, 2 раза в день. Организуйте день ребенка, он должен знать, что после ночного сна он идет умываться и чистить зубы, а вечером он это делает перед сном.

### 4 Чистите зубы в форме игры.

С малышами лучше чистить зубы в форме игры, так они легче воспринимают информацию и получают удовольствие от процесса.

### 5 Купите ребенку яркую, красивую щетку.

Для малыша внешний вид имеет большое значение, если щетка с персонажем из любимого мультфильма или книжки, он с удовольствием будет ее использовать.

### 6 Важно, чтобы чистка зубов проходила в спокойной, дружелюбной обстановке.

Не нужно заставлять ребенка чистить зубы, ему самому должно это нравиться.

### 7 Сбалансируйте питание по возрасту.

Для формирования зубов очень полезно грудное вскармливание. Отрегулируйте питание ребенка: ограничьте сахаросодержащие продукты, замените их фруктами и овощами. Исключите сахаросодержащие напитки в ночное время (соки, компоты, сладкие молочные и кисломолочные продукты). Исключите сладости между приемами пищи. Питание должно быть с достаточным количеством витаминов и минералов.

### 8 Посещайте стоматолога профилактически.

Впервые врач-стоматолог осмотрит малыша в 1 месяц, затем в 2 года, далее осмотр рекомендуется проводить 1 раз в год.



**Важно помнить: если ребенок испытывает зубную боль, необходимо немедленно обратиться к врачу-стоматологу.**



# Уход за зубами

## Полезные советы детям от 3 до 6 лет

### ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

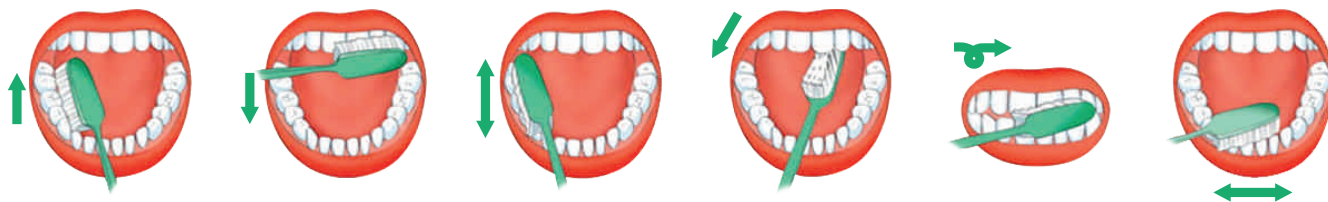
- осмотра детей для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- осмотра детей для ранней диагностики аномалий патологии зубочелюстной системы,
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов,
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости),
- герметизации естественных углублений (фиссур) зубов.



### ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учите правильно чистить зубы!



### ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка,
- зубная паста.

Зубная щетка для детей 3-6 лет должна быть:

- с мягкой щетиной,
- с закругленными и отполированными кончиками,
- с большой ручкой,
- с индикацией степени износа щетины.

### ПИТАНИЕ:

Полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу.

Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенья, чипсы и т.п.) между основными приемами пищи.

#### Полезные продукты для зубов

- Сырые овощи и фрукты
- Орехи, сухофрукты
- Молоко, сыр, мясо
- Рыба, чай

#### Вредные продукты для зубов

- Карамель, леденцы, шоколад
- Сладкие газированные напитки
- Сахаросодержащая жевательная резинка

### ВАЖНО! К врачу-стоматологу необходимо обратиться:

- при появлении на зубах темно-серых пятен,
- при реагировании зубов на холодное, горячее, сладкое, кислое,
- при появлении на зубах кариозных полостей,
- при скученности зубов,
- если постоянный зуб прорезался не ровно или не вовремя,
- при проявлении кровоточивости при чистке зубов.





# Уход за зубами

## Полезные советы детям от 6 до 15 лет

### ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

- осмотра детей для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- выявления зубочелюстных аномалий и раннего лечения,
- контроля состояния десны и тканей пародонта,
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов,
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости),
- герметизации естественных углублений (фиссур) зубов.



### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА (чистка зубов) –

удаление налета и зубного камня, полирование поверхности зубов должно осуществляться врачом-стоматологом или гигиенистом стоматологическим минимум 1 раз в год.

### ПИТАНИЕ:

полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу.

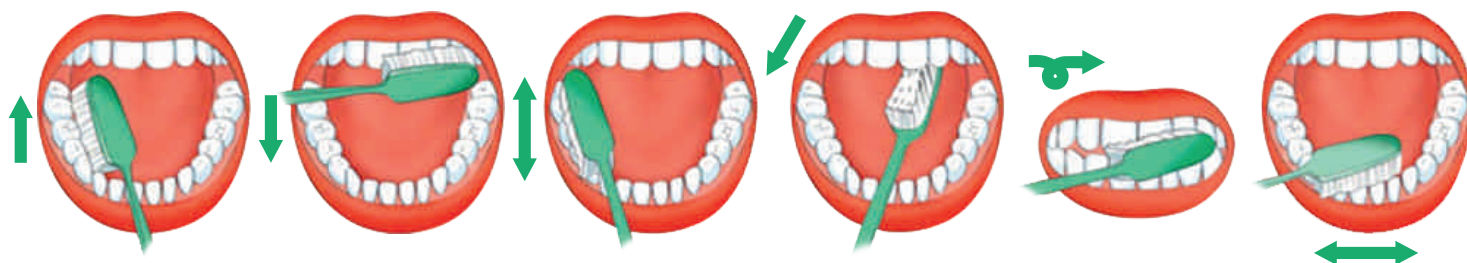
Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенья и т.п.) между основными приемами пищи.

Исключить употребление сладких газированных напитков.

### ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!



## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка / электрическая зубная щетка,
- зубная паста.

### Мануальная зубная щетка должна иметь:

- щетину средней степени жесткости,
- закругленные и полированные кончики щетинок,
- закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов,
- объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.



**Детям старше шести лет можно рекомендовать электрическую детскую зубную щетку с:** мягкой двухуровневой щетиной, индикацией износа щетины и круглой головкой.

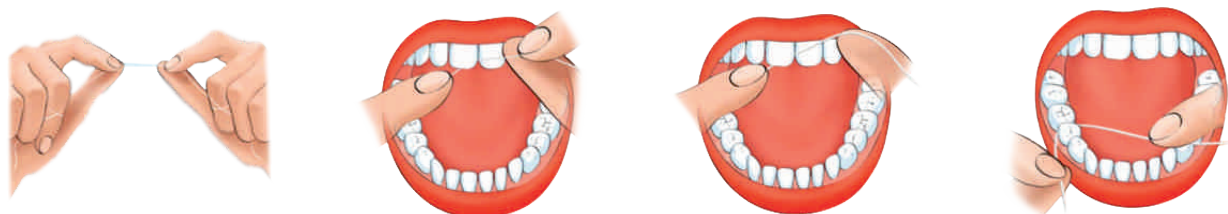
**Зубная паста должна содержать:** фтор, цитрат цинка, перефосфаты, гидроксиапатиты.

**Не должна содержать:** SLS/SLES, парабены, синтетические красители.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

применяются с 7-9 лет по рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей:

- 1 Зубную нить** (флосса) необходимо использовать с 7 лет. Особенно это показано детям с высоким риском кариеса, со скученным положением зубов, а также находящимся на ортодонтическом лечении с использованием несъемной ортодонтической техники. Зубную нить необходимо использовать перед чисткой зубов зубной пастой; если применяется ополаскиватель, то после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания.



- 2 Ополаскиватель** хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фторид и не иметь в составе спирт. Рекомендуется полоскать рот в течение 1 минуты, не глотать.

- 3 Пенки** используются при отсутствии возможности использования зубной щетки. Действие пенки выражается в очистке зубов и выравнивании кислотно-щелочного баланса в полости рта, что предупреждает возникновение зубного налета и развития патогенных микроорганизмов.

- 4 Зубные ёршики** используются для удаления зубного налета из межзубных промежутков. Особенно важно использовать зубные ёршики пациентам с заболеваниями пародонта, несъемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями в полости рта.

- 5 Жевательную резинку без сахара** с содержанием ксилита (ксилитола) рекомендуется использовать после приема пищи в течение 10-15 минут. Ксилит обладает специфическим противомикробным действием, ускоряет слюноотделение, улучшает самоочищение полости рта и повышает способность слюны к укреплению эмали зубов.

- 6 Скребок** для языка необходимо использовать ежедневно для удаления налета с поверхности языка.

### В возрасте 6-15 лет происходит смена зубов временного прикуса на постоянные зубы.

Своевременное и последовательное прорезывание зубов свидетельствует о нормальном развитии организма ребенка. Нарушение сроков и последовательности прорезывания может отмечаться при эндокринных и обменных нарушениях или общих заболеваниях ребенка.

### ВАЖНО! К врачу-стоматологу необходимо обратиться:

- при появлении на зубах темно-серых пятен,
- при реагировании зубов на холодное, горячее, сладкое, кислое,
- при появлении на зубах кариозных полостей,
- при скученности зубов,
- если постоянный зуб прорезался не ровно или не вовремя,
- при проявлении кровоточивости при чистке зубов.



**Помните, если ребенок испытывает зубную боль, необходимо обратиться к врачу-стоматологу!**



# Уход за зубами

## Полезные советы подросткам от 15 до 18 лет

### ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

- осмотра детей для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- выявления зубочелюстных аномалий и раннего лечения,
- контроля состояния десен,
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости),
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов.



### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА (чистка зубов) –

удаление налета и зубного камня, полирование поверхности зубов должно осуществляться врачом-стоматологом или гигиенистом стоматологическим минимум 1 раз в год.

### ПИТАНИЕ:

Полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу, сырые овощи и фрукты.

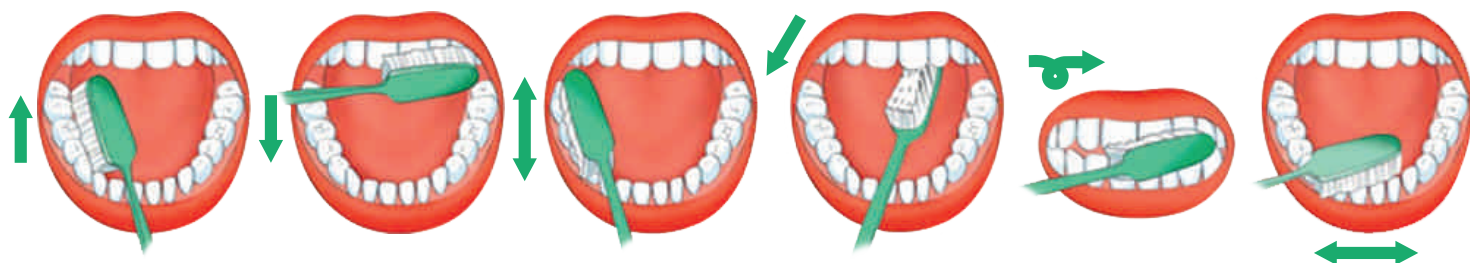
Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенье и т.п.) между основными приемами пищи.

Исключить употребление сладких газированных напитков.

### ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!





## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка / электрическая зубная щетка,
- зубная паста.

### Мануальная зубная щетка должна иметь:

- щетину средней степени жесткости,
- закругленные и полированные кончики щетинок,
- закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов,
- объемную ручку.

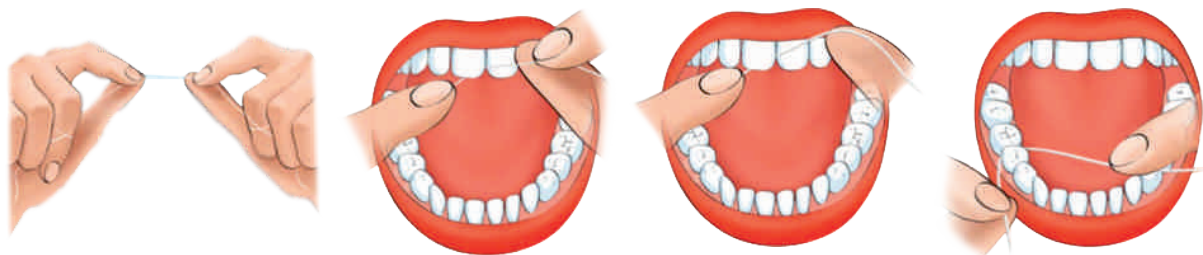
**Электрическая зубная щетка должна быть с:** профилактической щёткой-насадкой, двухуровневым расположением щетины и двумя степенями жёсткости – средней и мягкой, индикацией степени износа щетины, круглой головкой, умеренной вибрацией.

**Зубная паста должна содержать:** фтор, цитрат цинка, перефосфаты, гидроксипатиты.

**Не должна содержать:** SLS/SLES, парабены, синтетические красители.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

**1 Зубная нить** (флоссы) разработана специально для очищения труднодоступных контактных поверхностей зубов. Её рекомендуется использовать перед чисткой зубов зубной пастой, а если вы применяете ополаскиватель, то после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания.



**2 Ополаскиватель** хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фториды и не иметь в составе спирт. Рекомендуется полоскать рот ополаскивателем в течение 1 минуты, не глотать.

**3 Пенки** используются при отсутствии возможности использования зубной щетки. Действие пенки выражается в очистке зубов и выравнивании кислотно-щелочного баланса в полости рта, что предупреждает возникновение зубного налета и развития патогенных микроорганизмов.

**4 Зубные ёршики** используются для удаления зубного налета из межзубных промежутков. Особенно важно использовать зубные ёршики пациентам с заболеваниями пародонта, несъемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями в полости рта.

**5 Жевательную резинку без сахара** с содержанием ксилита (ксилитола) рекомендуется использовать после приема пищи в течение 10-15 минут. Ксилит обладает специфическим противомикробным действием, ускоряет слюноотделение, улучшает самоочищение полости рта и повышает способность слюны к укреплению эмали зубов.

**6 Скребок** для языка необходимо использовать ежедневно для удаления налета с поверхности языка.

**7 Ирригатор** используется для промывания полости рта путем подачи постоянной или пульсирующей струи воды под давлением. Оказывает очищающее, массирующее действие и лечебный эффект. Время процедуры на десну одной челюсти составляет 2-3 минуты.

### ВНИМАНИЕ!

Использование ирригаторов для гигиены полости рта не может полностью заменить зубную щетку.

**Помните, если подросток испытывает зубную боль, необходимо немедленно обратиться к врачу-стоматологу!**

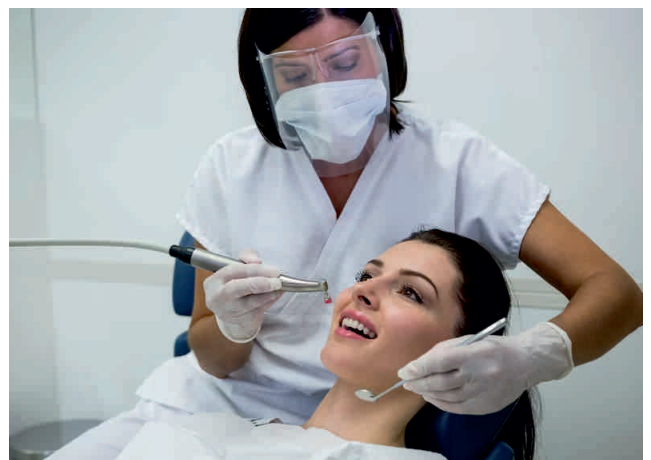


# Уход за зубами

## Полезные советы взрослым 18 и старше

### ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

- осмотра для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- осмотра для диагностики аномалий зубочелюстной системы и дальнейшего лечения,
- контроля состояния десны и тканей пародонта,
- ранней диагностики онкологических заболеваний,
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов.
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости).



### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА (чистка зубов) –

удаление налета и зубного камня, полирование поверхности зубов должно осуществляться врачом-стоматологом или гигиенистом стоматологическим минимум 1 раз в год.

### ПИТАНИЕ:

полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу, сырые овощи и фрукты.

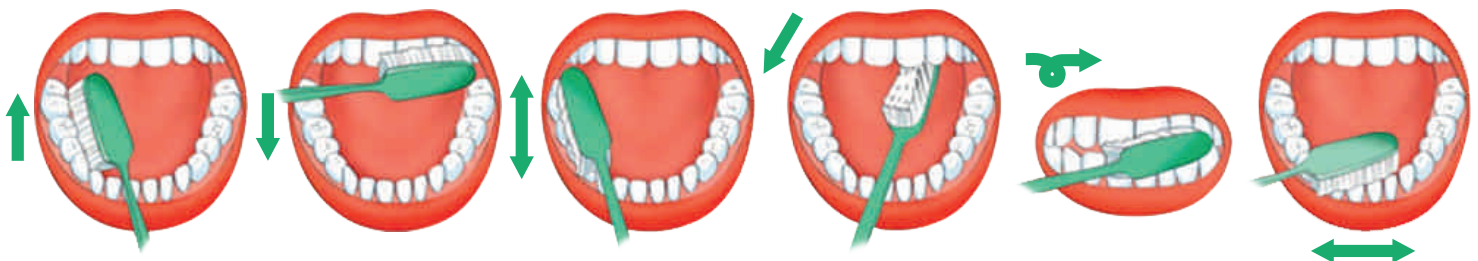
Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенье и т.п.) между основными приемами пищи.

Исключить употребление сладких газированных напитков.

### ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!





## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка / электрическая зубная щетка,
- зубная паста.

### Зубная щетка должна иметь:

- щетину средней жесткости с закругленными концами,
- небольшую головку (рабочая часть соответствует размеру двух-трех зубов).

Рекомендуемое время использования зубной щетки – 2-3 месяца.

**Электрическая зубная щетка** должна быть с круглой головкой, щетиной средней жесткости. При использовании электрической зубной щетки необходимо исключить чрезмерное давление и поступательные движения.

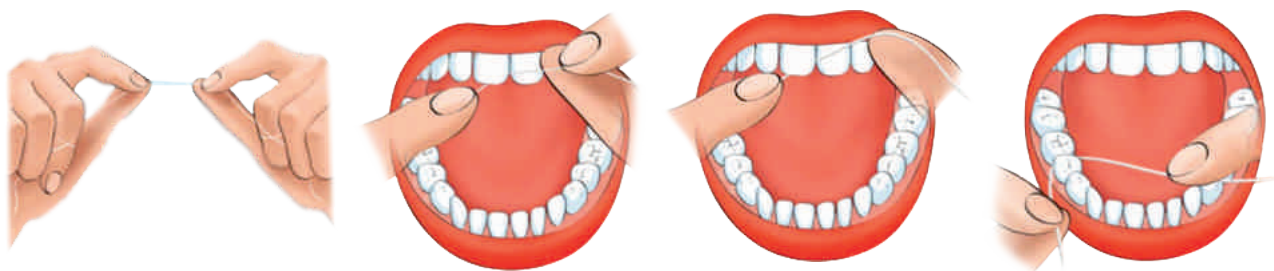
**Использование электрических зубных щеток противопоказано пациентам с кардиостимулятором, после перенесенного инфаркта миокарда.**

Рекомендуется использовать зубную пасту, содержащую в составе фториды, цитрат цинка, перефосфаты, гидроксиапатит.

**Зубная паста не должна содержать:** SLS/SLES, парабены, синтетические красители. По показаниям, возможно использование зубных паст, содержащих экстракты растений, антисептические средства.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

**1 Зубная нить** (флоссы) разработана специально для очищения труднодоступных контактных поверхностей зубов. Её рекомендуется использовать перед чисткой зубов зубной пастой, а если вы применяете ополаскиватель, то после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания.



**2 Ополаскиватель** хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фториды и не иметь в составе спирт. Рекомендуется полоскать рот ополаскивателем в течение 1 минуты, не глотать.

**3 Пенки** используются при отсутствии возможности использования зубной щетки. Действие пенки выражается в очистке зубов и выравнивании кислотно-щелочного баланса в полости рта, что предупреждает возникновение зубного налета и развития патогенных микроорганизмов.

**4 Зубные ёршики** используются для удаления зубного налета из межзубных промежутков. Особенно важно использовать зубные ёршики пациентам с заболеваниями пародонта, несъемными ортопедическими и ортодонтическими конструкциями в полости рта.

**5 Жевательную резинку без сахара** с содержанием ксилита (ксилитола) рекомендуется использовать после приема пищи в течение 10-15 минут. Ксилит обладает специфическим противомикробным действием, ускоряет слюноотделение, улучшает самоочищение полости рта и повышает способность слюны к укреплению эмали зубов.

**6 Скребок** для языка необходимо использовать ежедневно для удаления налета с поверхности языка.

**7 Ирригатор** используется для промывания полости рта путем подачи постоянной или пульсирующей струи воды под давлением. Оказывает очищающее, массирующее действие и лечебный эффект. Время процедуры на десну одной челюсти составляет 2-3 минуты.

## ВНИМАНИЕ!

Использование ирригаторов для гигиены полости рта не может полностью заменить зубную щетку.

**Помните, что к стоматологу необходимо обращаться до появления зубной боли!**