

## Профилактика кариеса у детей

В современном мире кариес является самым распространенным заболеванием ротовой полости не только у взрослых, но и у детей. Кариесом поражены зубы у 60-80-% детей и до 98% взрослого населения. Лечение зубов пациентам, чей возраст подчас не достигает 2-3 лет, сопряжено с немалыми сложностями, поэтому важнейшей задачей стоматологии является профилактика детского кариеса или, как минимум, выявление его на той стадии, когда щадящие методы лечения еще являются достаточно эффективными.

Причины кариеса у детей самые разнообразные: это и наследственные факторы, врожденные патологии, приобретенные вредные привычки. Для начала разберемся с тем, как возникает детский кариес или как его еще именуют - кариес молочных зубов.

Данное заболевание вызывают бактерии, обитающие в ротовой полости (в частности на зубах). В процессе жизнедеятельности они выделяют кислоту, которая разрушает эмаль зуба. В результате со временем возникает кариес. Правда «дырка» появляется не сразу, а так сказать, поэтапно:

В начале происходит поверхностное повреждение эмали: появляются белые пятна (боль отсутствует). Если за проблему вовремя взяться, то дальнейшего развития кариеса можно избежать.

Но если кариес продолжает развиваться, повреждаются внутренние поверхности зуба (дентин). Боль более сильная и она уже ощущается от воздействия холодной и горячей пищи;

Обычно детский кариес характеризуется повреждением молочных резцов на верхней челюсти и жевательных поверхностей коренных зубов.

Конечно, профилактика кариеса у детей очень важна, но если все-таки заболевание дало о себе знать, родители должны понимать, что кариес, выявленный на ранней стадии, можно успешно вылечить, обойдясь без удаления зуба(ов). Поэтому внимательные папа и мама должны обязательно проводить тщательный осмотр ротовой полости своего чада (помните: как правило, детский кариес характеризуется тем, что он распространяется не на один зуб, а сразу на несколько). И в случае обнаружения заболевания необходимо сразу же обратиться к стоматологу.

### Основные этапы профилактики кариеса

Аntenатальная профилактика

До рождения ребенка в так называемый антенатальный период на структуру зубов оказывают влияние следующие факторы: общее состояние матери, течение беременности, ее заболевания в этот период, характер питания.

Зачатки всех 20 молочных зубов и 16 постоянных зубов закладываются в верхней и нижней челюстях задолго до рождения. Так, уже на 6-10 неделе беременности образуются зачатки всех молочных зубов. В последующие недели происходит минерализация и созревание эмали и дентина, которое продолжается и после рождения ребенка, а также после прорезывания зубов.

Период минерализации является очень ответственным для зубов, поэтому различные нарушения в период беременности (ранние и поздние токсикозы); Инфекционные заболевания у матери - краснуха, токсоплазмоз, грипп и ОРВИ; Заболевания желудочно-кишечного тракта у матери (гастрит, дуоденит, энтероколит) небольшие промежутки между беременностями могут повлиять на формирующиеся молочные зубы, которые становятся кариесвосприимчивыми, и уже после рождения у маленького ребенка развивается множественный кариес молочных зубов.

Устранить действие всех неблагоприятных факторов в жизни получается далеко не всегда, поэтому оптимальным способом предупреждения нарушения развития эмали молочных и постоянных зубов, кариеса, пародонтита и челюстно-лицевых аномалий является диспансерное наблюдение беременной женщины, а затем и малыша. При нормально протекающей беременности и отсутствии проблем с зубами женщина должна посетить стоматолога в 6-8, 16-18, 26-28 и 36-38 недель. Задачей стоматолога является раннее выявление кариеса и пародонтита, а также назначение профилактического лечения, профессиональная гигиена полости рта и обучение навыкам индивидуальной гигиены. Стоматолог даст рекомендации по уходу за полостью рта у ребенка.

Во время беременности пища женщины должна быть разнообразной, богатой белками, кальцием, фосфором, витаминами, микроэлементами — это основа для правильного формирования скелета и зубов будущего ребенка.

После рождения ребенка резко изменяется характер питания: прекращается интраплацентарное и начинается естественное или, к сожалению, чаще искусственное вскармливание. И вот в этот период происходят нарушения в режиме кормления, такие как перекорм, недокорм, частые ночные кормления и т. д., что приводит к диспепсиям, сопровождающимся рвотой и поносами, выводящими жидкость из организма маленького ребенка вместе с основными минеральными солями. Формирующаяся в этот период времени шейка зуба оказывается недостаточно минерализованной, и развивается так называемый циркулярный кариес, который, охватывая шейку зуба, приводит к полной потере зуба. Иногда встречаются дети, у которых уже в 8-12 месяцев разрушены все прорезавшиеся зубы.

Грудное вскармливание также крайне важно для правильного формирования всей зубочелюстной системы.

Когда режутся зубки...

Незадолго до прорезывания зубов ребенок становится раздражительным, капризным. Он берет в рот все подряд и начинает усиленно кусать, грызть предметы беззубыми десневыми валиками. Иногда он неожиданно начинает плакать, как будто причинил себе боль. Такое поведение ребенка перед прорезыванием зубов связано с ощущениями, возникающими вследствие раздражения имеющихся в десне чувствительных нервов (раздражение прорезывающимися зубами). Родители, наблюдающие, с каким ожесточением ребенок грызет беззубыми деснами данный ему жесткий предмет, говорят о «зуде» десен. Как только прорежется край зуба, «зуд» исчезает, и ребенок вновь становится спокойным. У здорового ребенка процесс прорезывания зубов протекает сравнительно быстро. Прорезыванию зубов предшествует слюнотечение.

Ниже приводятся некоторые советы, как помочь ребенку в таких случаях:

- Проводите периодически массаж десны в месте прорезывания зуба. Это устранил зуд и подействует успокаивающе на ребенка, и не в последнюю очередь оттого, что он почувствует ваше внимание к нему.

- Дайте ребенку зубное кольцо из синтетического материала. При его жевании у ребенка на некоторое время ослабляется кровоснабжение, и болезненное место как бы оглушается, боль спадает (зубные кольца регулярно подвергать чистке!).

- При наличии врачебного назначения вы можете также применить снижающие боль средства, либо в жидком виде, либо в виде геля. Такие средства, наносимые на болезненные участки десен ребенка с помощью пальца, содержат местно-обезболивающие средства (местная анестезия) в весьма малых дозах.

Признаками физиологического прорезывания зубов являются: прорезывание зубов в определенные средние сроки; парность прорезывания; прорезывание зубов в определенном порядке. К 2,5-3 годам у ребенка должны прорезаться все 20 молочных зубов. Указанные сроки прорезывания зубов являются средними. В последние годы стоматологи отмечают более ранние сроки прорезывания молочных зубов: прорезывание начинается в 4 месяца, а заканчивается к 2 годам.

С момента появления первых зубов, малыша стоит приучать к регулярной гигиене полости рта. Зубы младенца нуждаются в ежедневном уходе, как и зубы взрослого человека. Удаление мягкого зубного налета, состоящего из

остатков пищи и бактерий, с эмали зубов- основная профилактическая мера борьбы с кариесом. До года с этой целью могут использоваться специальные зубные "щетки - напальчники" или просто влажная марля, которая наматывается на палец, использовать зубные пасты в этом возрасте не рекомендуется. В этот период должен состояться и первый визит ребенка к стоматологу, на котором специалист сможет дать индивидуальные рекомендации по питанию и профилактике .

После года ребенок знакомится с зубной щеткой, а с появлением навыка полоскания рта и с зубной пастой. Подбор средств гигиены полости рта осуществляется опять же лечащим врачом-стоматологом. До 6-7 лет мануальные навыки ребенка не выработаны в полной мере, и участие взрослого (мамы, папы) в чистке зубов обязательно. "Посеешь привычку - пожнешь характер и судьбу" - судьба здоровых зубов пока еще маленького человечка в руках его родителей на этом этапе.

Что такое противокариозная диета?

Следующим главным пунктом профилактики стоматологических заболеваний является правильное питание. Противокариозная диета подразумевает умеренное употребление легкоусвояемых углеводов. Сахар сам по себе не разрушает зубы, но он служит питательной средой для бактерий вызывающих кариозный процесс. Потому, если вы угощаете ребенка конфетой, пирожным — нужно потом почистить зубы или хотя бы прополоскать рот водой.

В период прорезывания первых зубов у малыша активно вводится прикорм молочными смесями, кашами, фруктовыми и овощными пюре. Что касается детских молочных смесей, то в них часто содержание сахара составляет 30% и более, в то время как для ощущения сладкого вкуса достаточно 4-5%.

Нельзя позволять ребенку засыпать с бутылочкой, содержащей подслащенные молоко, питательные смеси, фруктовые соки. Длительное сосание смесей через соску, как и искусственное вскармливание, считается причиной поражения верхних фронтальных зубов, или так называемого бутылочного кариеса у ребенка. Внимательные родители могут вовремя заметить на эмали зуба появление белых пятен различной формы и величины. Лечение на этом этапе не требует препарирования и пломбирования - пораженные участки зуба обрабатываются препаратом, препятствующим распространению кариозного процесса, поэтому визит к стоматологу не будет травмирующим для ребенка.

Обязательно в рацион ребенка необходимо вводить жесткую пищу - сырые овощи и фрукты. Жесткая пища способствует естественному очищению зубов от пищевых остатков и уменьшает образование микробного налета, а также обеспечивает достаточную жевательную нагрузку и способствует

нормальному росту челюстей. В последующем это предупредит развитие патологий прикуса.

Необходимо воспитывать у детей привычку к молочным и овощным блюдам, в которых содержатся необходимые для растущего организма витамины и минералы. И не допустить привычку перекусов сладостями между основными приемами пищи.

Часто формирующиеся в этот период вредные привычки у ребенка( сосание пальца или губ, ротовое дыхание, длительное сосание сосок) могут привести к развитию неправильного прикуса и потребуют дальнейшего лечения у ортодонта.

При отсутствии проблем с полостью рта у ребенка стоматолог осматривает его 1 раз в год до 2-3 лет. После этого стандартным является посещение стоматолога два раза в год.

Хочу рассказать родителям об эффективном методе профилактики кариеса постоянных зубов, проводимым врачом-стоматологом.

Шестые зубы первые из постоянных зубов появляющиеся в полости рта у ребенка в возрасте 5-6 лет, и их появление чаще всего проходит незамеченным для родителей, так как прорезыванию не предшествует выпадение молочного зуба. Зубы прорезываются с незавершенной минерализацией эмали в углублениях зуба (фиссурах), и именно в этих фиссурах чаще всего развивается кариес. Важным профилактическим моментом является - герметизация фиссур зубов, Запечатывание фиссур (углублений) зубов рекомендуется проводить в течение года-полтора после того, как выросли постоянные коренные зубы. Эта процедура заключается в том, что врач наносит на зубы специальный герметик, который не просто запечатывает микропоры и углубления от попадания разрушающих эмаль бактерий, но и питает зубы ионами магния, кальция и фтора.

Несложная, абсолютно безболезненная процедура обеспечивает надежную защиту фиссур на 2-3 года, а за это время проходит "дозревание" фиссур - их минерализация.

Если вы будете выполнять все предложенные выше действия, то можно с большой уверенностью говорить о длительном здоровье зубов вашего ребенка.

**Врач стоматолог высшей квалификации БУЗОО «Омская ЦРБ»  
Муха Инна Николаевна**