



Использовано изображения (фотография, иллюстрации) из открытых интернет-источников в информационных целях

АНО ГРД «Лаборатория детства»
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова
Учебно-научная лаборатория комплексного исследования детства
Академия наук Республики Саха (Якутия)

Маринова Л.Г., Иванова А.А.

«ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ: ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА»

Якутск
Смик-Мастер. Полиграфия
2022

УДК 616.314-002-084-053.4(072)
ББК 51.28я70

Авторы:

Л.Г. Маринова, к.м.н., доцент МИ СВФУ, А.А. Иванова, ст. преподаватель МИ СВФУ.

Методическое пособие создано для повышения уровня первичной профилактики стоматологических заболеваний у детей и взрослых. В пособии отражены особенности проведения индивидуальной гигиены полости рта у детей в разные возрастные периоды. Описаны основные требования к зубным щеткам и пастам в зависимости от возраста.

Предназначено для широкого круга читателей, в первую очередь для родителей детей дошкольного возраста, а также педагогов и гигиенистов дошкольных образовательных учреждений, врачей педиатров, общей врачебной практики, стоматологов детского возраста.

Методическое пособие издано при финансировании НО «Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)».

Рецензент: Ушницкий И.Д., д.м.н., профессор, зав. кафедрой «Терапевтическая, хирургическая, ортопедическая стоматология и стоматология детского возраста» МИ СВФУ.

Маринова, Людмила Германовна.

М26 Профилактика кариеса зубов: гигиена полости рта / Л. Г. Маринова, А. А. Иванова ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Учебно-научная лаборатория комплексного исследования детства АНО РГД "Лаборатория детства". - Якутск : СМИК-Мастер. Полиграфия, 2022. - 24 с. : ил.
Агентство СІР НБР Саха

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ: ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Крепкие и здоровые зубы – залог общего здоровья ребенка. Качество ухода за полостью рта существенно влияет на интенсивность заболеваний зубов и окружающих тканей. Отсутствие регулярного ухода за зубами у детей приводит к накоплению микробного налета, который мешает процессу созревания эмали. В местах скопления зубного налета возникает кариес и воспаление десны. Правильно проводимая гигиена полости рта, предупреждает накопление микробного налета и тем самым предотвращает ряд возникновения стоматологических заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 92% людей во всем мире неправильно чистят зубы, следовательно, взрослые неправильно учат чистить зубы и своих детей. Самостоятельно ухаживать за зубами и соблюдать гигиену полости рта нужно с самого раннего возраста. А родителям важно формировать правильные привычки по гигиене полости рта.

Гигиена полости рта – это комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с целью профилактики стоматологических заболеваний. Различают индивидуальную гигиену полости рта и профессиональную. Индивидуальная гигиена полости рта – мероприятия, которые проводит человек самостоятельно, как правило, в домашних условиях. Профессиональная гигиена полости рта – это система научно обоснованных лечебно-профилактических мероприятий, выполняемая медицинским персоналом, направленная на оздоровление органов и тканей полости рта, а также на профилактику возникновения и прогрессирования стоматологических заболеваний. В данной методической рекомендации более подробно рассматривается индивидуальная гигиена полости рта.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА РЕБЕНКА

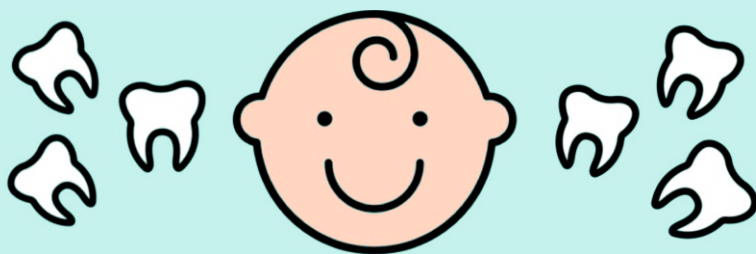
Гигиена полости рта ребенка начинается с момента прорезывания первого временного зуба (в возрасте 5-6 месяцев) и имеет особенности в разных возрастных категориях.

Гигиена полости рта у детей от 6 до 12 месяцев.

После прорезывания первых молочных зубов необходимо использовать дентальные салфетки, обладающие разными приятными вкусами, возможно воспользоваться силиконовой зубной щеткой-напальчником или протирать влажной салфеткой от десны к режущему краю зуба, удаляя весь налет. Процедуру нужно проводить 2 раза в день. Зубную пасту в этот период не используют, так как пена затрудняет контроль за движениями во рту, малыш будет ее заглатывать, а также может вызвать сильный рвотный рефлекс. Техника чистки заключается в мягком и аккуратном очищении всех поверхностей зубов мягкими щетинками. Также родителям рекомендовано осторожно делать массаж десен. Воспалительные процессы, которые сопровождают прорезывания, могут причинять неприятные ощущения малышу.

Гигиена полости рта у детей с 1 до 2 лет.

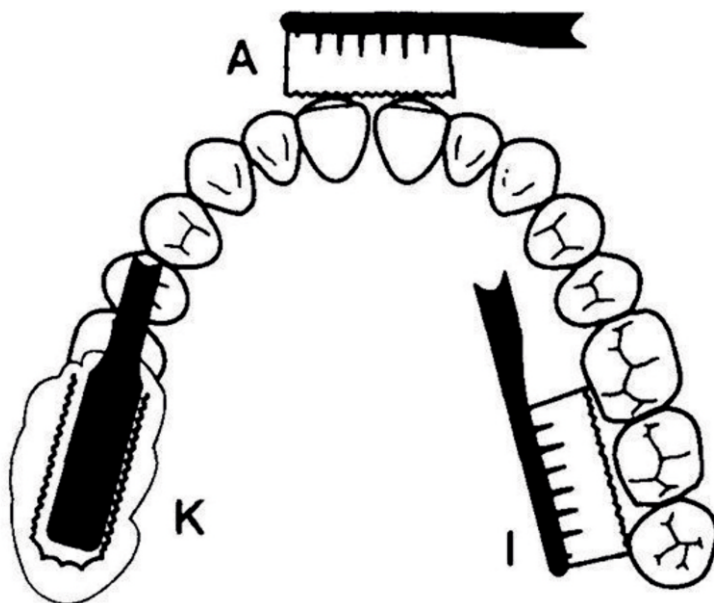
У малыша должна быть зубная щетка с толстой ручкой, маленькой рабочей головкой и мягкой щетиной. Родителям необходимо начинать обучать как пользоваться зубной щеткой и чистить зубы. Малыш должен понимать, для чего она нужна, и уметь ею пользоваться. В этот период необходимо обязательно использовать зубные пасты, которые адаптированы по возрасту и отличаются от взрослых очистительными способностями за счет ферментов.



Гигиена полости рта у детей с 2 до 4 лет.

В этот период уход за полостью рта ребенка осуществляется также родителями 2 раза в день. Постепенно необходимо обучать ребенка сплевывать в связи с введением в эту процедуру гигиенических зубных паст. Количество зубной пасты должно быть не много, с размером горошину. Рекомендуется использовать гелеобразную зубную пасту и щетку с очень мягкой щетиной. С 3-х летнего возраста ребенок должен научиться чистить зубы самостоятельно. При этом контроль родителей обязателен.

В этом возрасте у детей улучшается координация движений, они уже способны на более длительную концентрацию своего внимания. Поэтому нужно постепенно обучить их методу чистки KAI.



Метод чистки зубов по KAI (для детей до 6 лет)

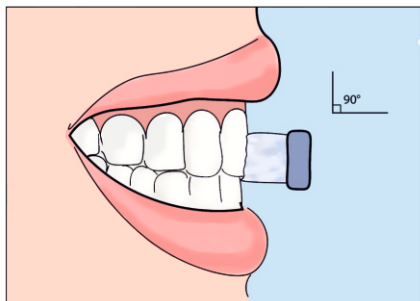
- начинают чистить зубы с жевательных поверхностей, перемещая щетку короткими поступательными движениями от крайнего зуба одной стороны до крайнего зуба другой стороны отдельно на верхней и нижней челюстях;
- передние поверхности очищают круговыми движениями при сомкнутых зубах, одновременно захватывая верхние и нижние зубы, постепенно продвигая щетку от крайних правых зубов до крайних левых;
- с задней стороны зубы очищают в той же последовательности, как и с жевательной, выполняя подметающие вертикальные движения от десневого края к жевательной поверхности.

Также, нельзя забывать про чистку поверхности языка. После сомкнуть челюсти и круговыми движениями щетки массировать десны.

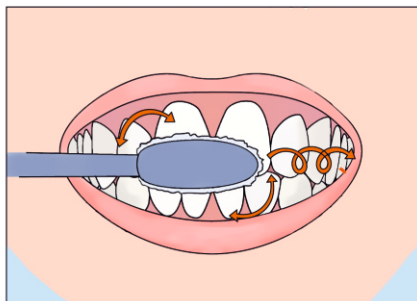
Время, которое необходимо затратить на чистку зубов, должно быть не менее 3 минут.

Метод Фонеса

- ① Сомкните зубы. Держите щетинки перпендикулярно поверхности зуба.



- ② Движения круговые и спиралевидные.



Гигиена полости рта у детей с 4 до 6 лет.

С этого возраста дети должны полностью овладеть техникой чистки зубов, а контроль родителей должен быть эпизодическим.

- Рабочая часть зубной щетки должна быть небольшой (на 2-3 зуба) и узкой с щетиной мягкой жесткости.
- Чистка зубов проводится ребенком также 2 раза в день (утром и вечером).
- Во время чистки используется малое количество зубной пасты (размером не более с горошину).

Для детей дошкольного возраста наиболее удобен круговой метод чистки зубов Fones.

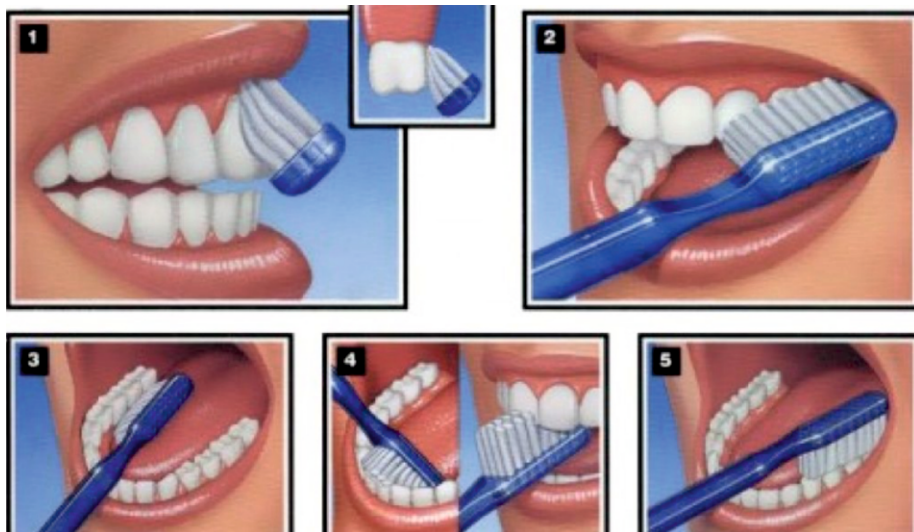
Метод чистки зубов по Fones

- Передние поверхности сомкнутых зубов очищают круговыми движениями, исключая краевую часть десны.
- Затем открывают рот и очищают маленькими вращательными движениями задние поверхности зубов.
- Жевательные поверхности зубов очищают горизонтальными или вращательными движениями.

Гигиена полости рта у детей с 6 лет.

В этом возрасте рекомендуется чистить зубы по стандартному методу, который используется для всей семьи.

Стандартный метод чистки зубов



- Чистят передние поверхности зубов верхней и нижней челюсти. Щетку располагают под углом 45° у края десны и совершают по 10 выметающих движений к жевательной поверхности, захватывая по 2 зуба.
- Внутреннюю поверхность зубов вычищают аналогичными выметающими движениями.
- При чистке внутренней поверхности передних зубов ручку щетки ставят вертикально - параллельно оси зуба. И делают по 10 движений от десны к режущему краю на каждый отдельный зуб.
- Жевательную поверхность очищают, совершая по 10 возвратно-поступательных движений на каждой стороне челюстей.

Будьте последовательны, чистите от одного края зубного ряда до другого по порядку. Нельзя забывать про чистку поверхности языка. После сомкнуть челюсти и круговыми движениями щетки массировать десны.

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА



Требования к выбору зубных щеток:

1. Возраст. На упаковке должно быть указано, на кого рассчитано средство гигиены. Различные модели отличаются по размеру и другим параметрам. Деткам до года подойдет прибор с грызунком, который облегчит зуд от прорезывающихся зубов. Детям дошкольного и младшего школьного возраста нужна щетка со щетиной разной длины для обеспечения полноценного ухода за полостью рта.

2. Жесткость щетины. Она может быть очень мягкой, мягкой, жесткой и средней жесткости. Детям лучше выбирать именно такие модели, чтобы они не травмировали десны. Кроме того, посмотрите, сколько на головке рядов щетинок. Их должно быть минимум 4. Высота их обычно составляет 1,1 см. Если щетинки расположены на одном уровне, щетка подойдет для чистки молочных зубов. После появления коренных можно перейти на другую модель – с волосками разной длины. Щетина – наиболее оптимальная длина щетинок должна быть 10-11 см. Такой размер обеспечит наиболее качественную очистку зубов и межзубных пространств. Жесткость должна быть мягкой или средней.



В последние годы родители склоняются к использованию электрических зубных щеток. Такие щетки лучше всего начинать применять после 3 лет. Скорость вибрации и вращения, длина наконечника – все эти параметры строго зависят от возрастной категории.

Отдельно следует упомянуть маленькие силиконовые щетки-напальчники. Их применяют у малышек 3-месячного возраста и выше. Такие приспособления помогут очистить полость рта от микроорганизмов, облегчить зуд и боль от прорезающихся зубов.



3. Размер головки. Щетина не должна покрывать более двух зубов. Детям до 2-х лет подойдут зубные щетки с размером головки 1,5 см, 5-летним – с диаметром 2 см, 7-летним – до 2,5 см. Количество пучков не должно превышать 55 шт.

4. Размер ручки. Выбирайте модели с прорезиненными рукоятками, которые не выскальзывают. Детские щетки должны быть следующей длины: 10 см – для 2-летних, 15 см – для 5-летних, 17 см – для 7-летних.

5. Внешний вид. Это очень важный критерий для малыша. Яркий предмет вызовет интерес у ребенка, побудит его к попытке почистить свои зубки. Яркая щетка с мультяшными героями станет отличным помощником в таком случае. Чтобы быстрее приучить малыша к чистке зубов, нужно превратить гигиеническую процедуру в игру.



Рекомендации по выбору детской электрической щётки.

От взрослой детскую электрическую щётку отличают следующие моменты.

- Её ручка короче, толще и легче, поверхность корпуса прорезинена и адаптирована под детскую руку.
- Щётка работает менее интенсивно, на небольшой скорости.
- Головка насадки меньше, а щетинки – мягче.

У щётки яркий дизайн, часто в виде героев мультиков.

Щётки с 2 до 3 лет. До 2 лет зубы детям чистят родители. После этого возраста можно постепенно в игровой форме приучать малыша к самостоятельной гигиене. Для этого возраста подойдут мягкие щётки с маленькой головкой и длинной ручкой.

Щётки с 3 до 7 лет. Уход за полостью рта детей 3–7 лет происходит совместно с родителями. Роль родителей — контролировать и помогать. Важно научить ребёнка сплёвывать пасту и полоскать рот.

Электрические щётки с 3 лет разработаны с учётом анатомического строения кисти и особенности захвата детской рукой. Ручка прорезинена — чтобы не скользила. У щёток для детей до 7 лет уменьшенная головка.

Щётки после 7 лет. Дети младшего школьного возраста (7–10 лет) уже самостоятельно чистят зубы, но родители должны постоянно поддерживать мотивацию, контролировать процесс чистки и при необходимости качественно его завершать.

Щётки для этого возраста также имеют прорезиненную ручку, но их головка уже стандартного размера, как у взрослой щётки.

С 11–12 лет уже можно переходить на полноценную взрослую щётку.



Интенсивность работы. Эмаль молочных зубов более чувствительная и нежная, чем эмаль постоянных, поэтому детские щётки работают на более деликатной скорости по сравнению со взрослыми. Для малышей от 1 до 3 лет, предусмотрен только один, деликатный режим чистки. В щётках для детей постарше бывает 2 режима — для разных возрастов: деликатная чистка с 3–4 до 7 лет и стандартная чистка после 7 лет.

Насадка и щетинки. Насадка зубной щётки должна соответствовать возрасту. Головка щётки в идеале не должна закрывать больше двух зубов. Размер головки щётки: для малышей — до 1 см, дошкольников — до 1,35 см, для школьников — до 1,7 см.

Жёсткость щетинок для детской щётки должна быть экстрамягкой. После 7 лет можно переходить на щётки с щетинками средней жёсткости.

В комплекте детской электрической щётки могут быть дополнительные насадки для более позднего возраста.

Таймер. Чтобы ребёнку было проще ориентироваться во времени чистки, в некоторых моделях есть музыкальный таймер. В других моделях таймер может быть устроен иначе — он может просто подавать сигнал или вибрировать.

Тип питания. Детские электрические щётки работают от батареек или от аккумулятора. Щётки на батарейках имеют минимальную скорость движения щетинок и, как правило, 1 режим чистки. Аккумуляторные щётки мощнее, функциональнее и имеют индикатор заряда батареи.

Дизайн. Ребёнку важно, чтобы у него было что-то своё, и электрическая щётка может стать его первым гаджетом. Именно поэтому щётка должна нравиться ребёнку — выглядеть интересно и ярко.

Умная чистка через приложение. Самые продвинутые в плане интерактива — щётки Philips Sonicare For Kids и Oral-B.

У Philips щётка синхронизируется с обучающим приложением на смартфоне или планшете. Вначале на экране появится яйцо, по которому нужно слегка стукнуть пальцем. После этого из яйца вылупится симпатичный мохнатый зверёк по имени Спаркли. Задача: заботиться и ухаживать за Спаркли. Процесс чистки напоминает мультфильм и сопровождается весёлой музыкой. Также в приложении есть календарь чистки и раздел «Мои достижения». Так малыш на 100% вовлекается в процесс чистки.

Для детских щёток Oral-B есть приложение Magic Timer с героями мультфильмов Диснея. Таймер не синхронизируется со щёткой, но приучит малыша к чистке не менее 2 минут через увлекательную игру.



КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЩЕТКОЙ?

Чтобы качественно очистить зубы ребенку, требуется правильно пользоваться таким инструментом. **Весь процесс должен занимать около 2-х минут.**

- Нанесите на щетку небольшое количество воды. Выдавите немного зубной пасты – примерно размером с горошину – на головку зубной щетки.
- Вставьте зубную щетку в рот под углом около 45 градусов к деснам и используйте мягкие, короткие штрихи для чистки.
- Почистите наружные поверхности зубов, убедившись, что достали задние коренные зубы и верхние участки жевательных.
- Переверните зубную щетку вверх ногами, чтобы обработать внутреннюю поверхность верхних передних зубов ребенка. Затем переверните, чтобы очистить внутреннюю поверхность нижних передних зубов.
- Почистите язык – это позволяет избавиться от скопления бактерий или зубного налета.
- Полоскание полости рта и очистка от остатков зубной пасты.

ЗУБНЫЕ ПАСТЫ



Состав детской зубной пасты

Абразивы.

Необходимы, чтобы обеспечить механическую очистку поверхности зубов, причем в идеале абразив должен не вредить эмали молочных и коренных зубов. Чаще всего встретить в пастах карбонат кальция (мел) и бикарбонат натрия (сода). Эти ингредиенты довольно агрессивны по отношению к эмали. Стоматологи советуют приобретать пасты, абразивом в которых выступает диоксид кремния либо диоксид титана. Обратите внимание на детские пасты брендов «Дракоша», «Лакалют», «Oral-b», «R.O.C.S.». К сожалению, не всегда на коробке с пастой указана степень абразивности (RDA). Не забывают об этом, к примеру, производители паст President и R.O.C.S.



Фторсодержащие компоненты.

Пасты с фтором обычно рекомендованы только в тех районах, где в воде содержится мало этого элемента. Если питьевая вода обогащена фтором, нет надобности в использовании подобных зубных паст. Избыток фтора опасен, особенно для детского организма. Он может вызывать эндокринные заболевания (гипофункция щитовидной железы и др.), нарушения со стороны нервной системы, флюороз (появление коричневых пятен и разводов на зубах) и др.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях



Использованное изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

Антибактериальные вещества.

Включение в зубные пасты антибактериальных компонентов защищает полость рта от воспалительных заболеваний. В составе можно нередко обнаружить метронидазол, хлоргексидин, триклозан. С одной стороны эти компоненты полезны, но с другой вредны, т.к. нарушают естественный баланс микрофлоры в полости рта. Зубную пасту с антибактериальными веществами стоит использовать только по рекомендации врача. Например, в комплексном лечении стоматита, гингивита, пародонтита.

Пенообразователи.

Отвечают за образование пены, смачивание поверхности зуба, равномерное распределение пасты во время чистки зубов, а также упрощают сам процесс чистки. В косметические средства производители часто вводят лаурилсульфат натрия, который также маркируется как E487 и SLS. Это вещество характеризуется достаточно высокой токсичностью, неблагоприятно воздействует на слизистую рта. Вещество способно вызвать аллергическую реакцию.

Связующие.

Иными словами, это загустители, которые бывают как натурального происхождения, так и синтетического. Лучше, если в пасту будут введены природные связующие: производные морских водорослей, пектины растений. От химических загустителей, являющихся производными акриловой кислоты и целлюлозы, следует отказаться, т.к. они могут нанести вред детскому организму.



Консерванты.

Любая паста длительного хранения содержит консерванты, препятствующие развитию в продукте микрофлоры. Обратите внимание, что бензоат натрия, пропиленгликоль (PEG, ПЕГ) и пропилпарабен (вообще любые парабены) крайне вредны и являются канцерогенами (способны вызывать онкологические заболевания). Не стоит приобретать детские зубные пасты с такими консервантами.

Вкусовые добавки.

Зубная паста для детей должна иметь приятный, не отталкивающий вкус. Желательно, если ароматизаторами выступают природные компоненты: мята (ментол), анис, эвкалипт, ваниль (ванилин). Считается наиболее безвредным подсластителем ксилит, а вот от пасты с сахарином лучше отказаться.

Красители.

Самый оптимальный выбор - паста без красителей (она имеет белый цвет) или с введением натуральных красителей из растительных экстрактов. Правда, в подавляющем большинстве пасты содержат синтетические пищевые красители. Таких продуктов рекомендуем избегать.

Полезные компоненты.

Помимо базовых компонентов, содержащихся в любой зубной пасте, в продукт могут быть введены дополнительные полезные вещества, например, молочные ферменты, такие как лактоферрин, лактопероксидаза. Также приветствуется наличие в пасте фермента лизоцима, оказывающего антибактериальное и иммуноукрепляющее действие.

В продаже можно встретить детские пасты с молочным белком казеином, который способствует депонированию кальция в эмали.

Фтор может быть полезен в небольших количествах, но лучше, если он будет находиться в органической форме (аминофторид, олафлюр). В пастах, рассчитанных на детей до 6 лет, содержание фтора не превышает 500 ppm F (0,05%), так как дети во время чистки зубов могут заглатывать до 30% зубной пасты. В период молочного и сменного прикуса используются низкоабразивные гелевые зубные пасты.

В целом, при выборе зубной пасты придерживайтесь таких правил:

- состав максимально натуральный и простой (не очень много ингредиентов),
- цвет пасты белый,
- срок годности непродолжительный (например, 12 мес.),
- маркировка соответствует возрасту ребенка.

Как выбрать детскую зубную пасту?

Часто при выборе зубной пасты ребенку родители обращают внимание на яркую упаковку и вкус средства. Однако это не так важно, как безопасный состав и соответствие возрасту.

Искусственные красители и ароматизаторы в пасте должны отсутствовать или быть в очень небольшом количестве – так что «Бубль-Гум», «Кока-Кола» и другие продукты с нестандартным вкусом лучше оставить на полке магазина.

Для придания приятного вкуса некоторые производители добавляют в состав сахар. Однако такие пасты также не рекомендованы, поскольку создают благоприятную среду для развития бактерий.

Фтор не приветствуется в детской пасте, поскольку малыши могут проглатывать ее остатки. Накопление этого элемента в организме опасно для здоровья ребенка.

Антисептики типа хлоргексидина убивают не только вредные бактерии, но и естественную микрофлору ротовой полости.

Пенообразующие сульфаты и парабены крайне опасны, поэтому они исключены из большинства детских составов, но порой встречаются в бюджетных средствах.

К безопасным ингредиентам зубной пасты относятся:

- ксилит,
- ксантановая медь,
- глицерин,
- диоксид титана.

Кальций в составе пасты отвечает за укрепление эмали, энзимы и минеральные соли – за предупреждение образования твердого налета, антибактериальные компоненты, минералы и витамины – за оздоровление десен.

Для ежедневного ухода нужно покупать гигиенические средства, которые очищают налет и придают дыханию свежесть.

Если есть проблемы, стоматолог порекомендует специальные лечебные или профилактические пасты. Без его совета покупать такие продукты не стоит.

Очищающие свойства пасте придают абразивные компоненты. И если во взрослых продуктах это обычно карбонат кальция или бикарбонат натрия (то есть мел или сода), то в детских есть более безопасный аналог – диоксид кремния или титана. Относительно содержания фтора тоже есть нормы. Во многом они зависят от региона проживания и качества той воды, что пьет малыш. Но чем младше ребенок, тем меньше (до 200 ppm) его должно быть в пасте. И лучше в такой форме, как аминоксид, или олафлур.

Взрослые зубные пасты хорошо пенятся благодаря лаурилсульфату и лауретсульфату натрия. Но для малыша эти ингредиенты не полезны, поэтому желательно, чтобы в пастах для детей их не было. Относительно загустителей тоже есть ограничения: следы, чтобы они были натуральными (агар-агар, пектины, смолы).

Хорошо, если в состав детской зубной пасты входит казеин (он повышает содержание кальция в эмали, укрепляя ее), а также лактоферрин, лизоцим, оксид глюкозы. Последние особенно важны для детей, склонных к появлению стоматитов.

Зубные пасты от 0 до 3 лет.

Первая зубная паста рассчитана на малышек 0–3 лет. А это значит, что они не умеют хорошо полоскать рот и большая часть пасты будет попросту проглочена. Именно поэтому безопасная зубная паста для них – с минимальным содержанием фтора или его отсутствием. Абразивные свойства такого продукта тоже должны быть самыми низкими.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях



Зубные пасты от 3 лет.

Убедить ребенка регулярно чистить зубы можно, заинтересовав его разными вкусами. Причем можно даже разделить их по дням недели. В этом возрасте лучшая зубная паста для детей – та, которая при прочих безопасных ингредиентах помогает тщательно очищать зубы, особенно от сладкого, ведь многим уже знакома радость от конфет и шоколада. У детей после 2–3 лет часто развиваются кариозные очаги, и здесь не обойтись без пасты с фтором. Поэтому продолжать чистить зубки пастой для годовалых малышей совсем нецелесообразно.



Паста зубная детская «Фруктовый рожок» R.O.C.S. (3–7 лет)

Зубная паста R.O.C.S.® Kids защищает молочные и первые постоянные зубки от кариеса благодаря биокомплексу: 12%-й ксилит нормализует флору слизистой рта и защищает от кариеса; кальций, магний и фосфор формируют здоровую молодую эмаль и укрепляют ее.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

Паста зубная детская со вкусом персика «Рогого» (2–6 лет)

Зубная паста с вкуснейшим ароматом персика эффективно защищает зубки. Концентрация фтора в пасте оптимальна и безопасна – 462 ppm. А повышенное содержание ксилита обеспечивает бережное очищение. Входящий в состав экстракт розмарина снимает воспаление при стоматитах, укрепляет эмаль, оказывает успокаивающее действие. В пасте нет парабенов и минеральных масел.



Паста зубная для детей «Фруктовое мороженое» Splat Kids (2–6 лет)

Клинически доказано, что инновационная система Luctatol® укрепляет эмаль благодаря входящему в состав зубной пасты гидроксиапатиту кальция (nHap). А гель алоэ и L-Arginine заботятся о здоровье десен. Помогают в этом ферменты лактоферрин и лактопероксидаза вместе с экстрактами лакричника, японской жимолости и красного винограда. Этот мощный растительный комплекс защищает от бактерий, а ребенок в это время просто наслаждается взрывным фруктовым вкусом. И конфету вечером уже точно не попросит!



Зубная паста для 7 лет и старше

В этом возрасте у детей уже идет активное прорезывание постоянных зубов, поэтому задачей зубной пасты будет постоянное поддержание правильной микрофлоры во рту, снятие дискомфорта десен и полноценная защита зубов от кариеса. Ведь они должны служить ребенку и уже повзрослевшему человеку долгие годы. В это время особенно важна реминерализация, потому что смена зубов сопровождается значительной потерей минеральных веществ. И если питание неполноценное, то восполнить дефицит организму сложно. Поэтому рекомендуем пасты с кальцием и фосфором.





**Паста зубная детская «Ягодный взрыв»
«Лесной бальзам» (с 7 лет)**

Детская зубная паста «Ягодный взрыв», «Лесной бальзам» содержит биогранулы, которые во время чистки зубов раскрываются, укрепляют и тонизируют десны. Специальная формула позволяет менять цвет пены во время чистки, что дает возможность ребенку самому контролировать процесс и просто дарит хорошие эмоции.

**Паста зубная детская «Шоколад и карамель»
R.O.C.S. Junior (6–12 лет)**



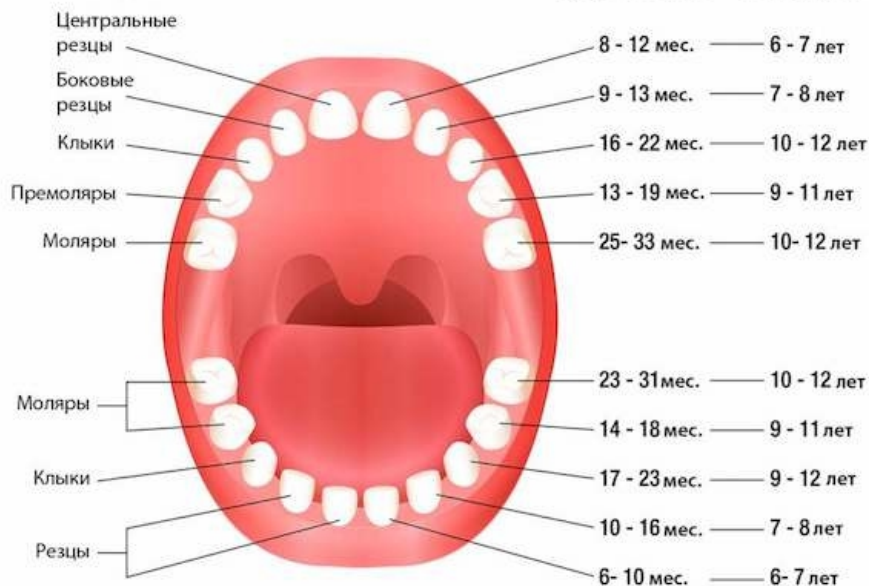
Паста содержит уникальный экстракт коры осины, который оказывает мощное антибактериальное действие, активизирует местный иммунитет полости рта, улучшает кровообращение в деснах, ускоряет обменные процессы, подавляет воспаление, которое часто сопровождает период смены зубов. Паста содержит биодоступные глицерофосфат кальция и хлорид магния, повышает устойчивость эмали к действию кислот, способствует реминерализации. 12%-й ксилит нормализует микрофлору полости рта, защищает от зубного налета.



Названия / Группы

Прорезывание

Выпадение



Поддержание гигиены ротовой полости защищает нас от многих заболеваний - разрушения эмали, воспаления слизистых оболочек рта, десен. Грамотные и своевременные профилактические процедуры, правильная индивидуальная гигиена полости рта предотвращают большинство распространенных стоматологических проблем. И именно регулярное очищение зубов служит залогом ослепительной яркой улыбки.

Поддержание хорошего гигиенического состояния обеспечивает основные физиологические процессы в полости рта: жевание, пищеварение, самоочищение, минерализацию.

Поэтому обучение населения правилам и методам ухода за полостью рта является важной задачей всех медицинских работников. Здоровье полости рта необходимо для сохранения здоровья и качества жизни.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в виде образовательных целей.



Научно-популярное издание

Маринова Людмила Германовна

Иванова Айталиня Алексеевна

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ: ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Якутск, «СМИК-Мастер. Полиграфия», 2022