



Подготовила Ридель А.В.

воспитатель 1 КК МКДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарки

Профилактика кариеса у дошкольников.

Кариес зубов до сих пор остается одним из самых распространенных заболеваний детей дошкольного возраста в России.

Кариес – мультифакториальное заболевание, т.е. для его развития требуется сочетания многих факторов

- наличие инфекции. Передача возбудителя *Streptococcus mutans* осуществляется в раннем детстве, чаще от матерей.
- несоблюдение гигиены полости рта
- диета, богатая углеводами. Из всех сахаров наиболее «опасным» для зубов является сахара (бытовой белый сахар).

В младшем возрасте иммунная система еще не полностью сформирована, поэтому часто она «не справляется» с интенсивным ростом бактерий на зубах при большом объеме сахарозы, потребляемой ребенком в течение дня. У детей старшего возраста наступает спад частоты кариеса даже при значительном употреблении сахара, это во многом объясняется «дозреванием» иммунитета.

Рекомендации по профилактике кариеса зубов у детей

- посещать стоматолога регулярно, и тем более не откладывать визит при наличии проблем в полости рта.
- Самостоятельно обращать свое внимание на состояние зубов у малыша. Часто на стадии белых пятен кариозный процесс успешно обратим.
- Не забывать о гигиене полости рта особенно после приема сладкой пищи, а также лекарств в форме сладких сиропов. В возрасте до 1 года зубки детям протираются влажным тампоном, или специальными мягкими щеточками, которые одеваются на палец. Начиная с 1 года можно учить ребенка пользоваться зубной щеткой. Чистить зубы необходимо дважды в день. Перед сном обязательно! Пасты, содержащие фтор не рекомендуются к применению до возраста 3-х лет, когда ребенок становится способен контролировать свои глотательные движения. В старшем возрасте у детей с высоким риском развития кариеса, по рекомендации стоматолога, можно применять специальные средства.
- Контролировать потребление сладких продуктов
- Отдавать предпочтение продуктам, препятствующим появлению кариеса. Таким как, молочные продукты. Особенно, по своему благоприятному воздействию на зубную эмаль отличается сыр.
- Не пренебрегать назначаемой врачом профилактикой рахита (витамин Д). А также обсудить со своим педиатром необходимость приема витаминно-минеральных комплексов.

Самим следить за здоровьем своих зубов, подавая пример детям.

Будьте здоровы и зубасты!