



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# Здоровье детских зубов (памятка для родителей)

## О питании

Основную роль в заболеваемости кариесом играет питание. Установлено, что его появление вызывает употребление легко усваиваемых углеводов, которые разлагаются до своих конечных продуктов еще в полости рта: сахар и фруктоза. Сам по себе сахар не разрушает зубов, но он служит питательной средой для бактерий и ускоряет развитие кариеса. Продукты их распада непосредственно на поверхности зуба разлагаются микроорганизмами до кислот, которые и разрушают эмаль.

Поэтому, если вы угощали ребенка конфетой или пирожным, нужно предложить ему почистить зубы или хотя бы прополоскать рот после сладкого. Кстати, большое количество сахара содержится в газированных напитках, поэтому их употребление стоит ограничить. Сок гораздо полезней для малыша.

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%.

Не позволяйте малышу засыпать с бутылочкой, содержащей сладкие растворы: молоко, питательные смеси, фруктовые соки или успокоительные средства, разведенными с сахаром или медом.

Используйте для этого простую воду, а лекарственные препараты, рекомендованные педиатром, давайте в чистом виде.

Какие продукты помогут укрепить зубы? Это богатые кальцием и фтором продукты питания – они способствуют укреплению твердых тканей зубов. Например: сыр, молоко, творог очень богаты кальцием. Продукты, содержащие фтор: гречка, рис, морская рыба, шпинат, зеленый чай. Существуют также специальные фторированные зубные пасты, молоко, вода, соль.

Полезно употреблять твердые овощи и фрукты – это укрепляет десны и способствует очищению зубов от клейких остатков пищи.

## О гигиене

В момент рождения ротовая полость младенца практически свободна от бактерий. Они поселяются там лишь в первые месяцы жизни. Но среди них могут оказаться и те, что являются прямыми виновниками кариеса, и получены от родителей или родственников. Поэтому, пожалуйста, контролируйте себя:

- не облизывайте ложку ребенка при его кормлении;
- стерилизуйте упавшую на пол соску;
- постарайтесь привести в порядок свои пораженные кариесом зубы.



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

**АНО «ЦСИ «Развитие»**  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# Что такое «хорошо» и что такое «плохо»?

## Жевательная резинка

Многие родители задают вопрос: можно ли давать ребенку жевательную резинку? С медицинской точки зрения она рекомендована детям старше 3-х лет, не имеющим заболеваний пищеварительной системы – в качестве дополнительного средства профилактики. Полезным ее действие можно назвать при использовании только после еды (а не просто так – для развлечения).

Когда человек жует, вырабатывается большое количество слюны, которая смывает остатки пищи с зубов. Этому способствует жевательная резинка. Полость рта очищается, в ней восстанавливается защитный барьер – кислотно-щелочное равновесие.

Следовательно, сама резинка полезна только в течение 5-10 минут после еды. Далее она превращается в «дурную привычку», а иногда приносит и вред.



Почему? Дети часто достают ее изо рта «посмотреть», приклеивают к столу или тарелке, потом опять берут в рот или, что еще хуже, дают пожевать друг другу. В результате – огромное количество микробов попадает в ротовую полость и, как правило, развивается стоматит.

## Личная ответственность

Очень важно приучать ребенка заботиться о себе самому. Научите его правильно чистить зубы (лучший возраст для этого – 2-3 года), контролируйте выполнение, вовремя водите к стоматологу, беседуйте. Так вы привьете ему личную ответственность за свое здоровье.



Не упустите  
этот шанс –  
и он вам скажет  
спасибо!