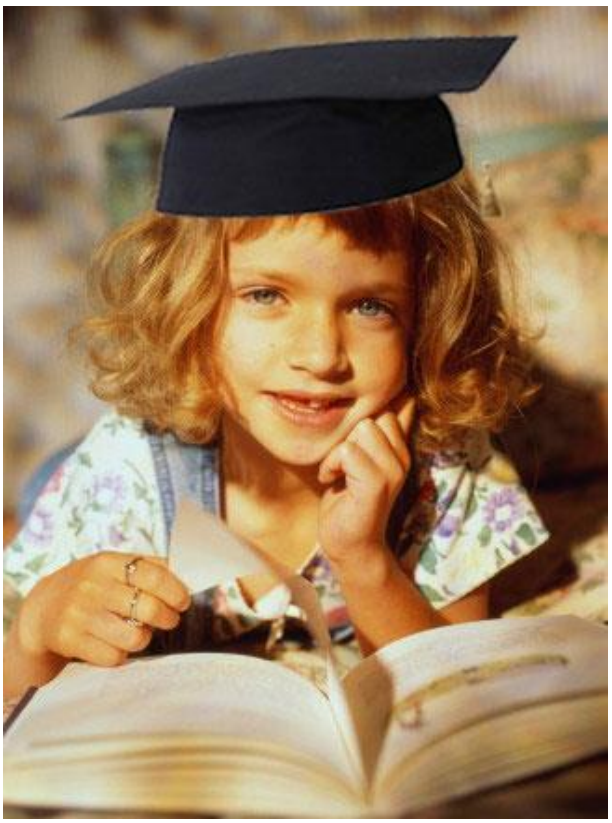


О профилактике стоматологических заболеваний у детей школьного возраста

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Соблюдение режима приема пищи (не чаще 5 – 6 раз в день) и ограничение сладостей в питании детей
- Регулярная тщательная чистка зубов 2 раза в день с использованием фторидсодержащей зубной пасты
- Регулярное посещение стоматолога с целью профилактики основных стоматологических заболеваний

В возрасте 6 – 12 лет на смену молочным приходят постоянные зубы. Активное проведение мер профилактики стоматологических заболеваний позволит вырасти зубам Вашего ребенка здоровыми и ровными.

- Частота приема пищи не должна превышать 5 – 6 раз в день. В ежедневный рацион ребенка обязательно следует включать молочные продукты, каши, мясо, рыбу, овощи и фрукты. В качестве промежуточного приема пищи лучше использовать бутерброды с сыром, йогурт, орехи, несладкие фрукты и овощи. Особенно вредно для зубов употребление сладостей (конфет, сладкого печенья, вафлей и др.) между основными приемами пищи.

- Особое внимание следует уделять ежедневной тщательной гигиене полости рта при помощи зубной щетки и фторсодержащей зубной пасты. Для очищения боковых поверхностей зубов, недоступных зубной щетке, следует использовать зубную нить. Гигиенический уход за полостью рта ребенок осуществляет самостоятельно, а родители постоянно контролируют качество очищения зубов от зубного налета.
- Следует поощрять участие ребенка в проводимых в школе профилактических мероприятиях, таких как контролируемая чистка и покрытие зубов фторлаком.
- Посещайте с ребенком стоматолога два раза в год для выявления факторов риска стоматологических заболеваний и назначения профилактических мероприятий, а в случае необходимости – проведения своевременного лечения. Сразу же после прорезывания у ребенка первых постоянных жевательных зубов (обычно в 5,5 – 6,5 лет) и вторых постоянных жевательных зубов (обычно в 12 – 13 лет) следует обратиться к стоматологу для проведения их профилактической защиты от кариеса.
- Мотивируйте ребенка к регулярному посещению стоматолога, так как это позволит ему не испытывать зубной боли.