

## Догляд за ротовою порожниною починається з народження

З самого народження щодня заглядайте в рот дитині та ніжно погладжуйте альвеолярний відросток. Так ваша дитина рано звикне до дбайливого догляду за його ротовою порожниною, і ви відчуєте, як протягом перших шести тижнів м'який альвеолярний відросток стає твердим в міру того, як молочні зуби займають своє місце (мал. 5). Поради з цього приводу можна отримати в простих відео-інструкціях (див. QR-код). Дозвольте нам показати вам, як доглядати порожнину рота в дитячій стоматологічній практиці.



### З першого зуба: зубна щітка та зубна паста

Як тільки з'явиться перший шматочок зуба, чистіть його двічі на день з усіх боків зубною щіткою з дитячою зубною пастою, що містить 1000 мг фториду; кількість пасту – як рисове зернятко. Акуратно підніміть верхню губу дитини, щоб у вас був хороший огляд (мал. 6) верхніх передніх зубів, які особливо схильні до ризику карієсу. Чистіть два передні різці по черзі. Це запобігає пошкодженню зубної щіткою чутливої вуздечки губи.



Reiskorngröße



### Наша порада:

Особливо легко чистити зуби, коли дитина лежить на пеленальному столику (мал. 2 спереду) або на колінах (мал. 7). При цьому у дитини є опора для голови, яка ще недостатньо добре тримається, у вас є прямий візуальний контакт з дитиною, руки у вас вільні – однією рукою можна розсувати губи, а іншою чистити зуби. Дайте дитині другу зубну щітку для гри. Оскільки діти в такому віці спочатку ковтають, а потім випльовують, ваша дитина проковтне зубну пасту незалежно від свого положення.



**Важлива вказівка:** Після двох стоматологічних оглядів під час вагітності вам слід ходити разом зі своєю дитиною до стоматолога раз на півроку, починаючи з планового обстеження U5, використовуючи журнал стоматологічних оглядів дитини, показаний на малюнку.



**Батьки чистять дітям зуби ретельно**

### Як батьки, ви закладаєте фундамент для здорових зубів на все життя

Діти зі здоровими молочними зубами мають 90 % шансів зберегти здоров'я своїх зубів на все життя. В перші роки життя дитини відповідальність за це лежить на вас, адже ваша дитина зможе сама чистити зуби тільки тоді, коли вона навчиться швидко писати в молодшому шкільному віці. До цього моменту вашій дитині потрібно, щоб ви повністю видаляли наліт, що викликає карієс, адже чисті молочні зуби залишаються здоровими та сяюче красивими.



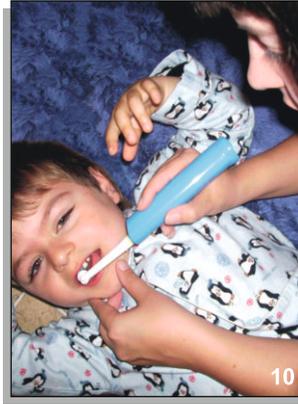
### Дитсадівський та шкільний період: колективне чищення зубів

Як тільки ваша дитина навчиться здійснювати цілеспрямовані рухи вперед-назад зубною щіткою по верхніх та нижніх жувальних поверхнях, вона зможе самостійно видаляти залишки їжі з жувальних поверхонь відразу після першого сніданку вдома. Після вечері залишається звичайний ритуал: Ви ретельно чистите дитині зуби з усіх боків. Після другого дня народження або якщо ваша дитина важить більше 10 кг, збільште кількість дитячої зубної пасти з 1000 млн-1 фториду до розміру горошини – вранці та ввечері.



### Наша порада:

Найлегше почистити зуби дитині, коли вона сидить на високому стільчику після вечері і ще не зовсім сонна і тому готова до вечірньої процедури чищення зубів (рис. 3 та 9).



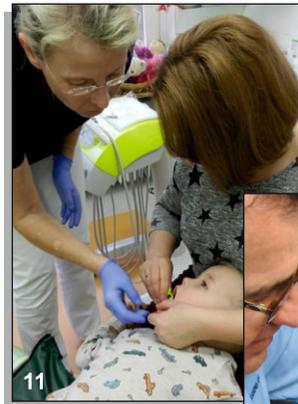
Як варіант, ви можете

- взяти дитину на руки або посадити її на табурет-підніжку (рис. 8).

- покласти на ігровий килимок або на ліжко (рис. 10): так ви будете добре бачити всі зуби.

### Чищення зубною ниткою та перехресне чищення – ваш стоматолог покаже вам, як це робиться

Як тільки перший і другий молочні корінні зуби стикнуться один з одним, проміжки між зубами необхідно очистити зубною ниткою (рис. 11). Перші постійні корінні зуби, які з'являються за останнім молочним зубом, також потребують особливого догляду: тому перехресне чищення особливо важливе для дітей дошкільного віку (рис. 12 та 13).



### Розвага – найкраща мотивація, і вона також допомагає подолати опір

Для дітей цілком нормально іноді чинити опір батьківській турботі про порожнину рота. В цьому випадку діє правило: Розвага та відволікання замість стресу та тиску – іноді можна почистити зуби перед телевизором або почистити зуби один одному (14).



### Наші поради:

- З музикою все виходить простіше. Відкрийте чарівну пісню про чищення зубів для KAIplus Systematik на YouTube (див. QR-код). Співайте пісеньку разом з дитиною під час чищення зубів.
- Перетворіть чистку зубів батьками на ритуал поцілунків: поцілунок в лоб, ніс, руки – а потім зубна щітка може попестити зуби.
- Маленькі історії перетворюють догляд за зубами на пригоду: наприклад: «Ми виженемо всіх липких монстрів із рота. Ось там, за зубом, ще один ховається...».
- Різноманітність – це весело: нехай ваша дитина сама вибере зубну щітку та зубну пасту.
- Якщо ви не впевнені, чи зможе ваша дитина чистити зуби самостійно, перевірте її здатність за допомогою розчину для фарбування зубного нальоту (продається в аптеках) та проконсультуйтеся у свого стоматолога.
- Ніколи не загрожуєте дитині візитом до стоматолога або зубним болем, якщо вона буде опиратися.