«Берегите 32 жемчужины»

Ослепительная белозубая улыбка в цивилизованном мире является своеобразным эталоном здоровья и успешности человека. Кариозные зубы как очаги хронического воспаления, могут стать причиной развития ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек, рассеянности, неустойчивости настроения, постоянной слабости. Со стороны органов пищеварения из-за недостаточного пережевывания пищи и малого пропитывания ее слюной возникают хронические гастриты, спастические состояния кишечника, сопровождающиеся болями в животе, запорами. С током крови микробы из больного зуба распространяются в любую часть тела, и могут развиться гнойный менингит, абсцесс мозга и даже сепсис. Кариес зубов возникает у детей старше 2-3 лет, вторая волна заболеваемости кариесом снова наблюдается с 10-12 летнего возраста, после полной замены молочных зубов. Множество причин, вызывающих поражения зубов (от природно- климатических условий, организации питания до личной гигиены и деформаций челюсти и зубного ряда) значительно затрудняют профилактику.

Но родители многое могут сделать для того, чтобы у ребенка были здоровые и красивые зубы. И дело не только в дорогой щетке и модной пасте. Задача родителей состоит в том, чтобы регулярно обращаться к стоматологу. Для формирования хороших здоровых зубов будущего ребенка маме, начиная с первых недель беременности, необходимо придерживаться мясо - молочной растительной диеты, с достаточным количеством яиц, фруктов, молока, творога, рыбы, мяса и самой находится под постоянным наблюдением стоматолога. Уход за молочными зубами малыша и их сохранение невредимыми до появления постоянных зубов так же необходимы, как и уход за постоянными зубами.

Неслучайно в былые времена хорошей традицией было подарить внуку «на зубик» серебряную ложку. Полчища микробов атакуют ротовую полость ребенка и запускают процессы разрушения зубов, ангины, фарингиты в момент, когда современные и «грамотные» мамы, бабушки позволяют облизывать пустышку, соску, детскую ложечку или целуют его в губы. Любите своих детей- не позволяйте себе подобного поведения.

Полноценное питание обеспечит нормальный рост всего растущего организма, рост мышц, костей и развитие зубов. Не старайтесь кормить детей, имеющих молочные зубы, протертой пищей. Лучше давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа челюстей. Пусть грызут яблоки, груши, морковь. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально и постоянные зубы располагаются ровными рядами.

Какая же пища наиболее вредна для зубов? По этому вопросу мнения специалистов расходятся. Одни считают, что чаще вызывает разрушение зубов пища, богатая углеводами, крахмал, сахар, конфеты, кондитерские изделия. Другие полагают, что никакая пища не вредна для зубов, вредно только гниение остатков пищи. Поэтому первые не рекомендуют давать детям сладости, другие разрешают их, но с соблюдением ухода за зубами после еды. Более рациональна, пожалуй, вторая рекомендация, так как на практике сложно уберечь ребенка от приема сладостей и мучного, а полоскание рта и чистку зубов, очистку языка важно сделать естественной и обязательной процедурой. Ведь здоровые зубы, свежий запах изо рта не только свидетельствуют о здоровье, но и влияют на настроение, мимику, поведение и ребенка, и взрослого человека. Приятно видеть, как преображает человека с обычной внешностью ослепительный ряд красивых зубов. Наши 32 жемчужины- настоящий клад.

Заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом

Л.Н.Лозовская

Валеолог