



Здоров'я зубів, починаючи з першого зуба

Поява першого молочного зуба знаменує собою новий етап розвитку дитини. Дуже важливо сформувати хороші звички з догляду за зубами в ранньому віці.

Прорізування зубів

Зазвичай першими з'являються передні зуби нижньої щелепи. Здебільшого це відбувається, коли дитині виповнюється 6–8 місяців. Далі найчастіше прорізуються передні зуби верхньої щелепи, потім передні моляри, ікла та, нарешті, задні моляри. До 3 років у дитини будуть усі молочні зуби — 10 у верхній і 10 у нижній щелепах.

Зазвичай прорізування зубів у дітей супроводжується свербежем ясен і бажанням щось погризти. Дайте дитині іграшку-прорізувач із твердої гуми або пластмаси без гострих країв. Деякі діти стають неспокійними та можуть відчувати певний дискомфорт, але прорізування зубів не повинно викликати надмірного й тривалого підняття температури.

Чищення зубів

Чищення зубів дитини потрібно починати після появи в роті першого зуба. Використовуйте маленьку м'яку зубну щітку та ледь помітну кількість зубної пасти з фтором. Можна віддати перевагу дитячій зубній пасті через її легкий смак. Збільште кількість зубної пасти з фтором до еквівалента нігтя дитини в однорічному віці та до кількості розміром із горошину у віці 3 років. Після досягнення 5–6 років можна знову збільшити кількість пасти. Управління охорони здоров'я рекомендує допомагати дітям чистити зуби, доки вони не навчаться робити це добре самостійно (зазвичай у віці близько 10 років).

Потрібен час, щоб зубна паста з фтором подіяла, тому не слід їсти й пити протягом години після чищення зубів. Якщо ви не використовуєте зубну пасту з фтором або якщо дитині потрібен додатковий фтор, хорошим варіантом можуть



Kompetansesenteret
Tannhelse Midt

God tannhelse fra første tann - Ukrainsk



стати таблетки з фтором. Дотримуйтеся порад, наданих у державній поліклініці/стоматологічній клініці.

Карієс

Через цукор у зубах утворюються отвори (карієс). Коли дитина їсть або п'є щось, що містить цукор, бактерії в роті виробляють кислоту, яка може розчинити емаль і спричинити утворення отворів. Усе залежить від того, як часто дитина їсть чи п'є щось солодке. Слина нейтралізує кислоту, що виробляється після кожного приймання їжі. Тому важливо не їсти та не пити нічого солодкого між прийманнями їжі, а особливо вночі, коли слини виробляється менше.

Грудне вигодовування

Грудне молоко містить молочний цукор, який певною мірою може перетворюватися на кислоту. Вночі вироблення слини скорочується, що зі свого боку збільшує ризик виникнення карієсу. Тому після досягнення дитиною однорічного віку слід уникати частого годування груддю або зцідженим молоком уночі.

Розташування зубів

Смоктання великого пальця або пустышки добре заспокоює маленьких дітей. Звичка смоктати може призводити до зміщення зубів, однак

зазвичай зуби стають на місця самі собою, якщо дитина перестає смоктати великий палець/соску до початку випадіння молочних зубів.

Неприємні випадковості

Падіння чи ударання ротом може пошкодити один або кілька зубів. Тому важливо звернутися до найближчої стоматологічної клініки для реєстрації нещасного випадку та належного подальшого спостереження.

Організація послуг державної стоматологічної служби

Державна стоматологічна служба відповідає за надання стоматологічних послуг дітям і підліткам від 0 до 18 років. У рік, коли дітям виповнюється 3 роки, їх потрібно привести в стоматологічну клініку для першої перевірки здоров'я зубів. До цього державна поліклініка стежитиме за станом здоров'я зубів дитини та її звичками. Медсестра/лікар із державної поліклініки направить дитину до державної стоматологічної клініки, якщо їй знадобиться стоматологічний огляд до звичайної перевірки в 3 роки.

По додаткову інформацію звертайтеся до найближчої державної стоматологічної клініки.