

Рекомендации после лечения зубов у детей

1. Следите чтобы ребенок не надкусывал щеки или язык, пока действие анестезии не пройдет (примерно 1-3 часа).
2. Не давайте ребенку есть в течение 2 часов после постановки пломбы. Пить воду можно сразу.
3. Не давайте ребенку пить и есть в течение 2 суток красящие напитки и продукты (черника, апельсины, мандарины, кока-кола, соки, шоколад и т.п.).
4. Если пломба будет мешать зубам смыкаться обратитесь к вашему лечащему врачу.

Для избегания негативного влияния сладкого соблюдайте правила:

1. Не приучайте детей к сладкому, от вредных привычек питания трудно избавиться. Для этого детям первого года жизни не следует давать сладкую воду, а детям до трех лет - конфеты, шоколад, пирожные и др. Дошкольникам можно устраивать один "сладкий" день в неделю.
2. Учитывайте действие скрытого сахара, содержащегося в готовых напитках, соках и пюре для детского питания, варенье, жевательных резинках, лекарствах и других источниках. Очень опасен натуральный яблочный сок – это лучший друг кариеса!!!
3. Если Вы даете ребенку сладости, то лучше это делать во время основных приемов пищи (завтрак, обед). Сладкое никогда не должно быть последним блюдом меню.
4. При выборе сладостей избегайте липких и медленно съедаемых продуктов (леденцы, казинаки, сладкая вата, чупа-чупс и др.), так как они удерживаются на зубах до 4 часов и более, создавая условия для развития кариеса зубов.
5. Частые приемы сладкого более вредны для зубов, чем однократный прием такого же количества сладостей.
6. Не давайте детям сладкое в перерывах между приемами пищи, особенно вредно есть сладкое на ночь.
7. Прием, после сладкого, твердых овощей, фруктов (яблоко, морковь, редис, капуста и др.) способствует механическому очищению зубов от клейких остатков сладостей. Твердые сорта сыра помогают нейтрализовать действие кислот.
8. Жевательная резинка без сахара способствует выравниванию кислотно-щелочного равновесия в полости рта (ее можно жевать после еды не более 15 минут).
9. Детям с ранним возникновением и активным течением кариеса зубов следует резко ограничить или полностью прекратить прием сахара и сладостей.
10. Естественные сладкие продукты - ягоды (малина, клубника, арбуз и др.), фрукты (груша, слива, абрикос и др.), овощи (морковь, репа, тыква и др.), мед - содержат фруктозу и не оказывают столь выраженного неблагоприятного действия на зубы и могут широко применяться в питании детей.

В возрасте с 3 до 11 лет чистка зубов контролируется и корректируется родителями, так как мелкая моторика у детей окончательно формируется только к 11 годам. Лечащий врач на приеме покажет и объяснит технику чистки и правила ухода за полостью рта в домашних условиях.

Пользуйтесь зубными щетками, рекомендованными вашим врачом-стоматологом. Соблюдайте график профилактических осмотров и регулярно (1-2 раза в год) проводите профессиональную гигиену полости рта ребенку.

Помните, что основа здоровья организма – здоровые зубы, закладывается в детстве!