

# Дети и кариес

Кариес есть у каждого третьего ребенка. Насколько быстро, а главное – рано – портятся зубы у детей, просто поражает: даже материнское молоко может служить причиной возникновения кариеса.



Дети не сразу замечают, что появился кариес

Если речь заходит о проблемах с зубами у детей, то это, как правило, кариес. И он зачастую не лечится. Потому что многие дети ни на что не жалуются и даже не знают, что у них есть проблемы с зубами.

Сейчас кариес встречается у детей реже, чем 10 лет назад. Регулярный уход за зубами для многих уже сал каждодневной рутиной: около 75 процентов детей чистят зубы ежедневно два раза в день. Но, тем не менее, у оставшихся 33 процентов детей все еще наблюдается кариес.

## **Зубы портятся еще в младенчестве**

Пораженные участки могут образовываться еще в младенческом возрасте. Возбудители кариеса могут передаваться от матери к ребенку уже в первые месяцы жизни: через облизанную ложку, пустышку и даже поцелуи. В основном, это бактерии семейства стрептококковых, – именно из-за них гниют и портятся зубы. Чем больше болезнетворных микроорганизмов во рту у матери, тем больше их будет развиваться в ротовой полости ребенка.

Поэтому не облизывайте ложку младенца или соску на бутылочке. Женщины, планирующие рождение ребенка, должны привести зубы в порядок перед возникновением беременности или во время нее.

## **Даже материнское молоко содержит сахар**

Как только возбудители кариеса попали в детский ротик, они тут же начинают «хозяйничать». При переработке бактериями сахара вырабатывается молочная кислота, и уровень кислотности (значение pH) падает. Последствия: минералы покидают зубную эмаль. А эмаль молочных зубов тоньше, чем коренных, и поэтому более чувствительна к кислотным атакам. В пораженной зубной эмали скапливается красящее вещество, и на зубе появляются желто-коричневые пятна. Если же зубная эмаль повреждена, могут появиться черные дыры, и тогда уже без бормашины не обойтись.

Когда первые зубки уже повреждены, материнское молоко превращается в угрозу. Это же относится к сцеженному материнскому молоку, которое вы даете малышу в бутылочке. Потому что молоко содержит большое количество сахара – любимого блюда вредоносных бактерий. В период кормления регулярно чистите молочные зубки вашего ребенка – так вы сможете оградить его от возникновения кариеса.

## **Сахар, содержащийся во фруктовых соках, питает бактерии**

Когда Вашему малышу исполнится год, его следует отнимать от груди. Это рекомендуют как педиатры, так и стоматологи. И если вашему ребенку все еще необходима бутылочка, он может запросто получить свой так называемый «бутылочный» кариес: если ребенок постоянно сосет из бутылочки, в которую налит подслащенный чай или фруктовый сок, они с триумфом в самый короткий срок разрушат детские молочные зубки. Будьте осторожны так же с соками с надписью на этикетке «без добавления сахара»: эти напитки содержат большое количество фруктового сахара, а также дополнительные кислоты. Поэтому с самого начала приучайте своего малыша к воде или несладким травяным чаям.

Не допускайте, чтобы ваш малыш постоянно сосал из бутылочки. Это может стать и причиной кривизны постоянных зубов. Ни соску, ни бутылочку не следует давать детям старше года. Как можно раньше научите своего ребенка есть из тарелки и пить из чашки.

## **Если зубы растут криво, у ребенка будут проблемы**

Эксперты то и дело спорят, является ли корректировка прикуса и кривизны зубов медицинской необходимостью, или это больше дань моде. Однако более чем понятно, что криво растущие или уже искривленные зубы являются причиной целого ряда проблем:

- Из-за кривизны зубов может повреждаться эмаль вследствие того, что ребенок постоянно прикусывает слизистую.
- Возникает неравномерная нагрузка на жевательную площадь.
- Могут деформироваться кости челюсти.
- Зубы истираются сильнее обычного.

Увеличенные расстояния и свободные пространства между молочными зубами, расположенные под небольшим наклоном боковые резцы можно считать у детей относительной нормой. Но иногда и после смены зубов прикус оказывается неправильным. Однако корректировка зубов требуется лишь тогда, когда постоянные зубы уже частично прорезываются – то есть между седьмым и девятым годами жизни. Зачастую родители и врачи слишком торопятся с началом ортодонтического лечения.

## **Симптомы**

У каждого третьего ребенка рано или поздно случается кариес. Первые его признаки – беловатые или светло-коричневые пятна на эмали. Эти пятна матовые, словно нарисованные мелом. И лишь позже, когда кариес станет черного цвета или станут заметны дыры, ребенок будет ощущать боль. Но ребенок может и просто капризничать и стараться сильно не откусывать и не жевать.

Криво растущие зубы или неправильное положение челюсти могут доставлять ребенку неудобство при откусывании. Пронаблюдайте, как жует и откусывает ваш отпрыск – может быть, вы обнаружите смещенные укусы на бутерброде. Неправильное положение зубов можно распознать невооруженным взглядом:

- Открытый прикус: если ребенок часто сосет соску или пустышку, растущие верхние резцы начинают выдаваться вперед. Впоследствии это может послужить причиной проблем при жевании, откусывании, а также испортить дикцию.
- Зубы, слишком близко расположенные друг к другу: если челюсть слишком маленькая, зубы смещаются близко друг к другу или перекрещиваются.
- При перекрывающемся прикусе верхние резцы значительно выступают над зубами нижней челюсти. Это может быть врожденным недостатком, но, вполне возможно, ребенок слишком долго сосал пустышку или он дышит преимущественно через рот.
- Существует также дефект прикуса, при котором нижние резцы выдаются наружу, а верхние «смотрят» внутрь.
- Если ребенок жует со смещением, то зубы нижней челюсти выпирают по бокам над зубами верхней челюсти.
- При так называемом «глубоком» прикусе верхние зубы настолько далеко выпирают над нижними, что нижних зубов почти не видно. Это происходит оттого, что расстояние между верхней и нижней челюстью недостаточное.

Такие дефекты в большинстве случаев помогут исправить брекеты, но только с того момента, когда у ребенка уже развились постоянные зубы – то есть, начиная приблизительно с девятого года жизни.

## **Диагноз**

В первую очередь, стоматолог осведомится, мучают ли ребенка боли. Затем внимательно изучит его прикус, а также осмотрит зубы на наличие на них беловатых пятен – первого признака появляющегося кариеса. Стоматологи оценивают такой кариес на начальной стадии по-разному. Один отпустит ребенка восвояси, другой – нет.

Потом доктор проверит, как расположены зубы относительно друг друга и нормально ли развивается челюсть. Для этого он также осмотрит форму лица ребенка. Возможно, он проведет дополнительный функциональный тест, чтобы проверить, как двигаются губы, язык и челюстной сустав.

Если зубы расположены неровно, или челюсть развивается неправильно, ортопеды, как правило, снимают слепки с верхней и нижней челюсти. Они послужат образцом для гипсовой модели челюсти. Также врач сделает рентген всей полости рта. Оптимально, если это будет так называемый панорамный снимок. При таком снимке рентгеновский аппарат обходит вокруг всей головы. Общая картина демонстрирует, насколько правильно располагаются зубы в обеих челюстях.

По возможности, стоматолог сделает дополнительный снимок со стороны. Детям также имеет смысл сделать снимок кисти руки. По этому снимку стоматолог-ортопед узнает, предстоит ли еще ребенку стремительный рост.

## **Терапия**

Если у ребенка кариес на ранней стадии – то есть видны только белые или желтоватые пятна на зубной эмали, достаточное количество фтора может обеспечить зуб минералами. Благодаря обработке фтором образуется новый слой эмали, и зуб опять становится крепким. Закрепить лечение помогут фторсодержащие зубные пасты.

Если гниение зуба уже началось, сверление и постановка пломбы неизбежны. Для детей нельзя использовать амальгаму. Федеральный институт лекарственных средств и медицинских продуктов ФРГ, например, рекомендует пластик.

Удалять зубы допустимо лишь в том случае, если иного выбора нет. Так как молочные зубы «бронируют» место для коренных. И если их нет, прикус может сформироваться неправильный.

В борьбе с криво растущими зубами и неправильным прикусом помогают брекеты. От вида кривизны зависит, что и когда следует предпринять. Существуют съемные и несъемные брекеты. Несъемные

брекеты предусмотрены для детей старше двенадцати лет, а съемные – уже с девяти лет.



## Советы

Позаботьтесь о здоровье зубов своего ребенка, пока еще не возникло проблем. Отнеситесь к вопросу серьезно. Сейчас вы еще можете повлиять на то, чтобы ваш отпрыск, став взрослым, правильно ухаживал за зубами.

Чтобы стоматолог не внушал ужас ребенку, необходимо как можно раньше брать его с собой на профилактические обследования.

Поговорите со своим ребенком о визите к стоматологу: Что он делает и для чего? Проиграйте вместе предстоящую ситуацию: пусть ваш ребенок посветит вам в рот лампой или сосчитает ваши зубы.

Молочные зубы портятся значительно быстрее коренных. Поэтому следите за правильным питанием ребенка. Преждевременная любовь к сладкой пище естественна от природы, и в детском возрасте она еще более усиливается благодаря сокам и сладостям с высоким содержанием сахара. Предлагайте ребенку неподслащенный травяной чай и большое количество воды. Это совсем не значит, что вы должны строго-настрого запрещать ему есть сладости. Опасно лишь, если он совсем перестанет пить несладкий чай. Ежедневно добавляйте в бутылочку с чаем немного больше воды, чем накануне. В один прекрасный момент там почти не окажется сахара, и чай останется.

## **Трехлетний ребенок вполне может держать зубную щетку самостоятельно**

Как только появляется первый молочный зуб, его необходимо регулярно чистить. Некоторые эксперты рекомендуют в этом возрасте однократную ежедневную чистку, другие советуют чистить два раза. В трехлетнем возрасте ребенок может самостоятельно держать зубную щетку. Пусть ребенок начинает чистку самостоятельно, а вы закончите. Только с началом школьного возраста ребенок может чистить зубы полностью самостоятельно.

В шестилетнем возрасте появляются первые постоянные зубы: это задние коренные зубы. Для их защиты предусмотрено специальное покрытие – фторлак, который снижает риск порчи зубов на 70-90 процентов.

### **Не скрести - тереть!**

Ребенок должен научиться правильно чистить зубы – вместо того, чтобы с силой скрести туда-сюда, необходимо расположить зубную щетку под углом 45 градусов. Тогда отложения с десен будут стираться в направлении зубов (от красного к белому). Важно при этом не нажимать с усилием – это повреждает десны и портит щетину щетки. Детям лучше всего подходит щетка с мягкой щетиной. Это должна быть щетка с маленькой головкой, широкой ручкой и пластиковой щетиной. В натуральной щетине скапливается значительно больше бактерий.

С самого начала дети должны чистить зубы пастой с содержанием фтора. Фтор – это минерал, который защищает тонкую эмаль молочного зуба от кариеса. Существуют детские зубные пасты с низким содержанием фтора (не более 0,05 процента). Для школьников подойдут пасты с нормальным содержанием фтора (0,1 - 0,15 %).

Будьте положительным примером для своего ребенка. Покажите ему, как надо правильно чистить зубы.



## **Советы специалиста**

### **Будет ли у моего ребенка кариес, если он ест много сладостей?**

Кариес появляется прежде всего из-за того, что ребенок ест много сладостей. Тот, кто лакомится каждые пару часов, не дает зубам возможности нейтрализовать возникающие кислоты. Плитка шоколада, съеденная за один раз, намного полезнее, чем разделенная на целый день. Наряду со сладостями, кариес со временем вызывают подслащенные напитки и фруктовые соки.

### **Когда ребенок должен впервые посетить стоматолога для профилактического обследования**

Как только прорезались первые молочные зубы. Только если вы как можно раньше приучите ребенка к стоматологу, он будет воспринимать визиты к нему как норму, и у него не будет возникать страхов. Кроме того, лечение будет проходить проще и без боли, если врач будет регулярно проверять зубы ребенка и своевременно распознает признаки кариеса.

### **Плохие зубы – это наследственность?**

Не существует генетически обусловленного качества зубного материала. Просто зубы чистят хорошо или плохо.