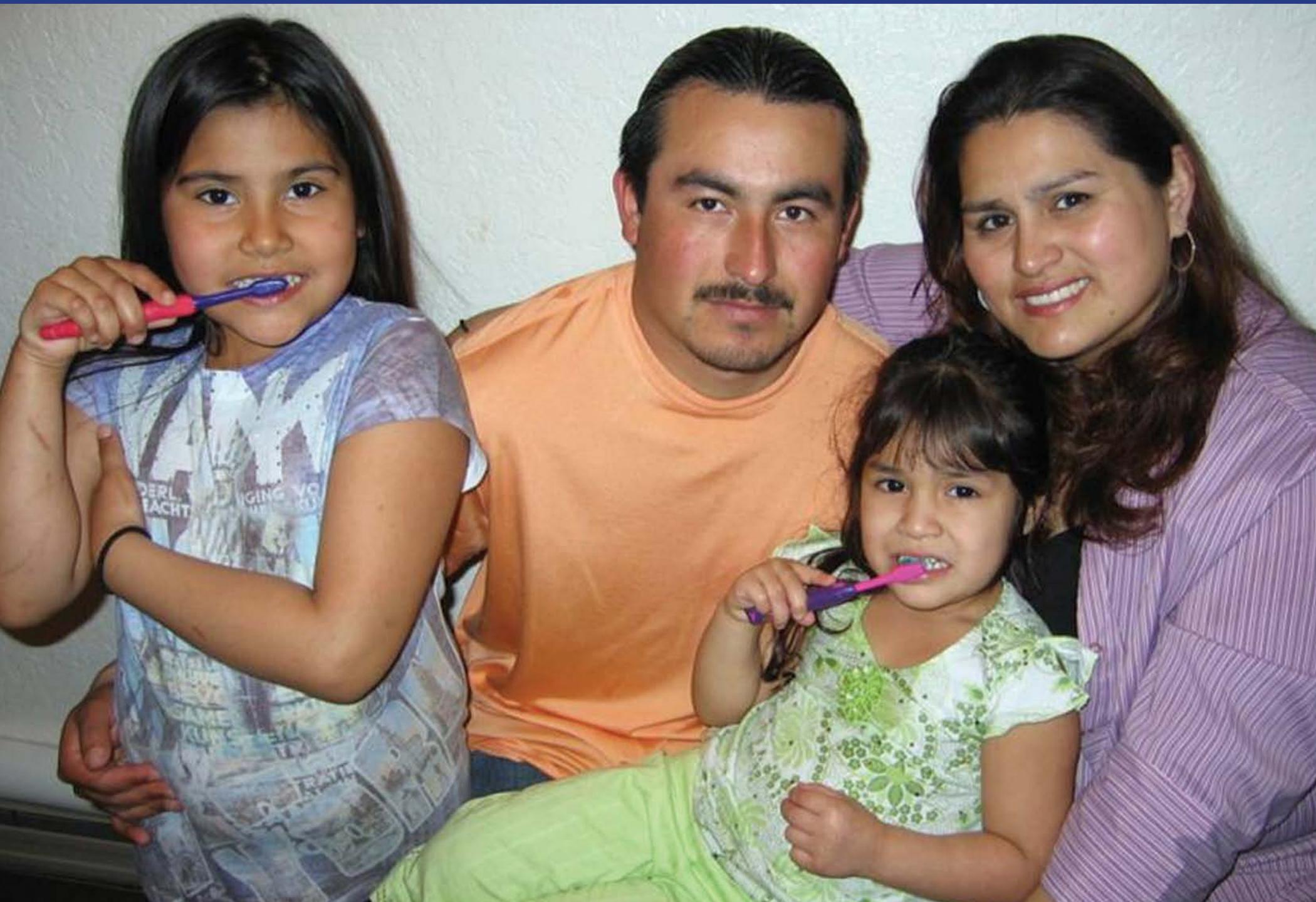


# ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ДЛЯ СЕМЕЙ «HEAD START»



# ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

## Молочные зубы:

- ✓ Помогают ребёнку жевать здоровую пищу.
- ✓ Сохраняют место для постоянных зубов.



## Молочные зубы:

- ✓ Помогают ребёнку говорить более отчётливо.
- ✓ Позволяют ребёнку улыбаться без стеснения.

# **ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

**Правильный уход за молочными зубами ребёнка будет способствовать сохранению здоровья постоянных зубов!**

**Молочные зубы:**

- ✓ **Помогают ребёнку жевать здоровую пищу.**
- ✓ **Сохраняют место для постоянных зубов.**
- ✓ **Помогают ребёнку говорить более отчётливо.**
- ✓ **Позволяют ребёнку улыбаться без стеснения.**

# ЧТО ТАКОЕ КАРИОЗНЫЕ ПОЛОСТИ?

**Микробы**



+

**Сахар**

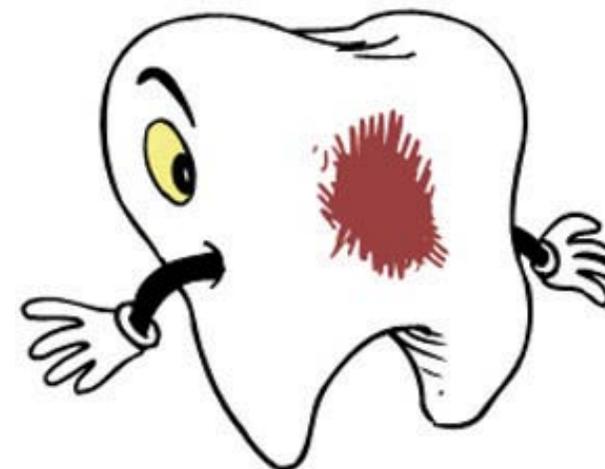


=

**Кислота**



- ✓ У каждого четвертого ребёнка в программе «Head Start» образуются кариозные полости.
- ✓ Вы можете предотвратить образование или увеличение кариозных полостей!



# ЧТО ТАКОЕ КАРИОЗНЫЕ ПОЛОСТИ?

- ✓ Микробы у нас во рту вырабатывают кислоту из сладкой пищи, которую мы едим.
- ✓ Кислота разъедает зубную эмаль – внешнюю поверхность зубов, и в результате образуется дупло или кариозная полость.

**К счастью, кариозные полости предотвратимы!**

# **В МОЛОЧНЫХ ЗУБАХ ТОЖЕ МОГУТ ОБРАЗОВАТЬСЯ КАРИОЗНЫЕ ПОЛОСТИ**



**Белые пятна, более яркие по сравнению с цветом самого зуба.**



**Белые пятна могут превратиться в кариозные полости.**

# **В МОЛОЧНЫХ ЗУБАХ ТОЖЕ МОГУТ ОБРАЗОВАТЬСЯ КАРИОЗНЫЕ ПОЛОСТИ**

## **Белые пятна:**

- ✓ Могут быть ярко-белыми, ярче, чем сами зубы, и обычно расположены около дёсен.
- ✓ Являются первым признаком того, что в зубе могут образоваться кариозные полости.
- ✓ Если вы заметите на зубах ребёнка такие пятна, запишите его на приём к зубному врачу – обработка фтором может предотвратить развитие кариозных полостей!
- ✓ Без соответствующего лечения они могут превратиться в кариозные полости.

## ПРИПОДНИМИТЕ ГУБУ



Ежемесячно осматривайте рот ребёнка на предмет наличия белых пятен на зубах.

## **ПРИПОДНИМИТЕ ГУБУ**

- ✓ Каждый месяц приподнимайте губы ребёнка и **СМОТРИТЕ**, нет ли у него на зубах белых пятен.
- ✓ Если вы обнаружите у него белые пятна, покажите его зубному врачу.

# ИНФЕКЦИЯ



Для поддержания здоровья вашего ребёнка регулярно водите его на осмотры к педиатру **И** стоматологу. Кариозные полости – это **ЗАБОЛЕВАНИЕ**, которое нужно лечить. Ребёнок может не сказать вам о том, что у него болит во рту. Без соответствующего лечения у стоматолога кариозные полости иногда могут перейти в серьёзное заболевание.

# ОБЕСПЕЧЬТЕ СВОЕМУ МАЛЫШУ ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО

- ✓ **Посещайте зубного врача во время беременности.**
- ✓ **Стоматологические осмотры и пломбы не опасны для беременных женщин.**
- ✓ **Чистите зубы щёткой и пользуйтесь нитью для межзубного пространства каждый день.**



# **ОБЕСПЕЧЬТЕ СВОЕМУ МАЛЫШУ ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО**

**Беременные женщины, у которых есть постоянный стоматолог, должны продолжать наблюдение у него в обычном порядке. Всем остальным следует обратиться к стоматологу не позднее, чем во время второго триместра, для профилактики кариозных полостей, которые могут привести к инфекции.**

**Если вы не будете ежедневно чистить зубы и пользоваться нитью для межзубного пространства, изменения, происходящие в организме во время беременности, могут привести к болезненности, припухлости и покраснению дёсен.**

- ✓ Если вы не можете чистить зубы из-за сильной тошноты, полощите рот водой или полосканием для рта, содержащим фтор.**
- ✓ После рвоты следует полоскать рот тёплой водой.**

# ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЁНКА



**Следя за гигиеной полости рта и получая необходимое стоматологическое обслуживание, вы тем самым снизите количество микробов во рту.**

# **ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЁНКА**

**Следя за гигиеной полости рта и получая необходимое стоматологическое обслуживание, вы тем самым снизите количество микробов во рту. Продолжайте обращаться к зубному врачу для получения рутинных стоматологических услуг.**

# СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СВОИХ ЗУБОВ!



Ваш ребёнок начнёт вам подражать и тоже захочет чистить зубы!

- ✓ Чистите зубы два раза в день мягкой зубной щёткой.

# **СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ СВОИХ ЗУБОВ!**

**Дети учатся новому, подражая взрослым в семье, и будут повторять всё за вами.**

**Для поддержания собственного здоровья и здоровья своих детей взрослые должны:**

- ✓ Чистить зубы два раза в день зубной щёткой с мягкой щетиной.**
- ✓ Каждый день пользоваться нитью для чистки межзубного пространства.**

# СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЗУБОВ СВОЕГО РЕБЁНКА!

- ✓ Начинайте чистить ребёнку зубы с появлением первого зуба.
- ✓ Чистите ему зубы, стоя или сидя позади ребёнка.



# **СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЗУБОВ СВОЕГО РЕБЁНКА!**

- ✓ **Начинайте чистить ребёнку зубы с появлением первого зуба.**
- ✓ **Чистите ребёнку зубы, сидя или стоя позади ребёнка, в течение двух минут два раза в день. Засекайте время по секундомеру или пойте песенку, чтобы было веселее чистить зубы!**

## ДЕТЯМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЧИСТКЕ ЗУБОВ

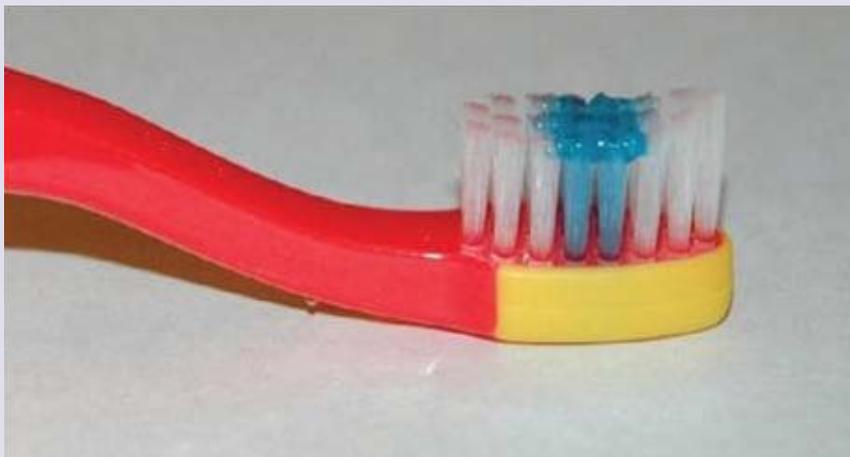
- ✓ Чистите ребёнку зубы до тех пор, пока ему не исполнится 8 лет.



## **ДЕТЯМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЧИСТКЕ ЗУБОВ**

**Маленькие дети не могут сами как следует чистить зубы. Чистите ребёнку зубы до тех пор, пока ему не исполнится 8 лет, для того чтобы удалять с них микробы и сахар, вызывающие образование кариозных полостей.**

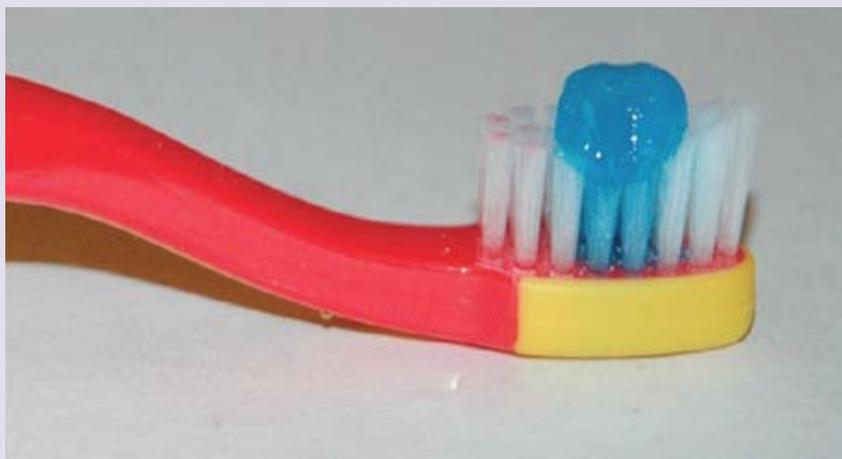
# КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ РЕБЁНКУ



Слегка «мазнуть» пастой по щётке:  
для детей в возрасте до двух лет

- ✓ Зубная паста с фтором
- ✓ Зубная щётка с мягкой щетиной

***Пасту нужно выплёвывать –  
не полоскать!***



С горошину: для детей старше двух лет

# КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ РЕБЁНКУ

- ✓ Пользуйтесь зубной щёткой с **МЯГКОЙ** щетиной.
- ✓ Фтор предохраняет зубы от появления кариозных полостей. Фтор содержится в зубной пасте и воде из-под крана.
- ✓ Для детей до двух лет нужно лишь «мазнуть» по щётке пастой со фтором.
- ✓ Для детей до двух лет нужно выдавливать на щётку с горошину пасты с фтором.
- ✓ Попросите ребёнка **ВЫПЛЮНУТЬ** всю пасту и не полоскать рот водой, потому что фтор, содержащийся в пасте, будет продолжать защищать зубы от кариеса.
- ✓ Педиатр или зубной врач ребёнка могут также дать вам рецепт на фтор или средство для обработки зубов фтором.
- ✓ Помните о том, что зубную пасту, фтор и все лекарства следует хранить вне досягаемости детей!

# НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОБЩИМИ ЗУБНЫМИ ЩЕТКАМИ!

**Или любыми другими предметами, которые кладут в рот.**



# **НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОБЩИМИ ЗУБНЫМИ ЩЕТКАМИ!**

**Микробы, вызывающие развитие кариозных полостей, могут передаваться от одного члена семьи другому. Для снижения риска передачи микробов от одного человека другому в вашей семье:**

- ✓ Не пользуйтесь общими зубными щетками.**
- ✓ Не давайте детям предметы, которые были у вас во рту.**

**ПОРА ЗАВЕСТИ НОВУЮ ЩЁТКУ!**

**Щетинки погнулись  
или обломались.**



## **ПОРА ЗАВЕСТИ НОВУЮ ЩЁТКУ!**

**Зубную щётку следует заменять на новую, когда щетинки выглядят изношенными и погнутыми.**

# БУТЫЛКИ И ЧАШКИ



✓ Держите ребёнка на руках, когда вы кормите его только молочной смесью или грудным молоком из бутылочки.

✓ Начинайте давать ему чашку в возрасте 6-9 месяцев.



# БУТЫЛКИ И ЧАШКИ

## Бутылки

- ✓ Держите ребёнка на руках, когда вы кормите его из бутылочки.
- ✓ Кормите его из бутылочки только грудным молоком или молочной смесью.
- ✓ Не давайте ребёнку бутылку в постель.

## Чашки

- ✓ Начинайте давать ему чашку в возрасте 6-9 месяцев.
- ✓ Не разрешайте ребёнку носить с собой бутылку или детскую чашку-непроливайку.
- ✓ Между приёмами пищи давайте детям только молоко или воду.

# ЧЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРЕКУСЫВАТЬ

## **ПОЛЕЗНЫ**

### Продукты

- ✓ Сыр
- ✓ Крекеры
- ✓ Свежие фрукты
- ✓ Овощи
- ✓ Простые овсяные колечки «Чириос»
- ✓ Крендельки
- ✓ Продукты, не содержащие сахара

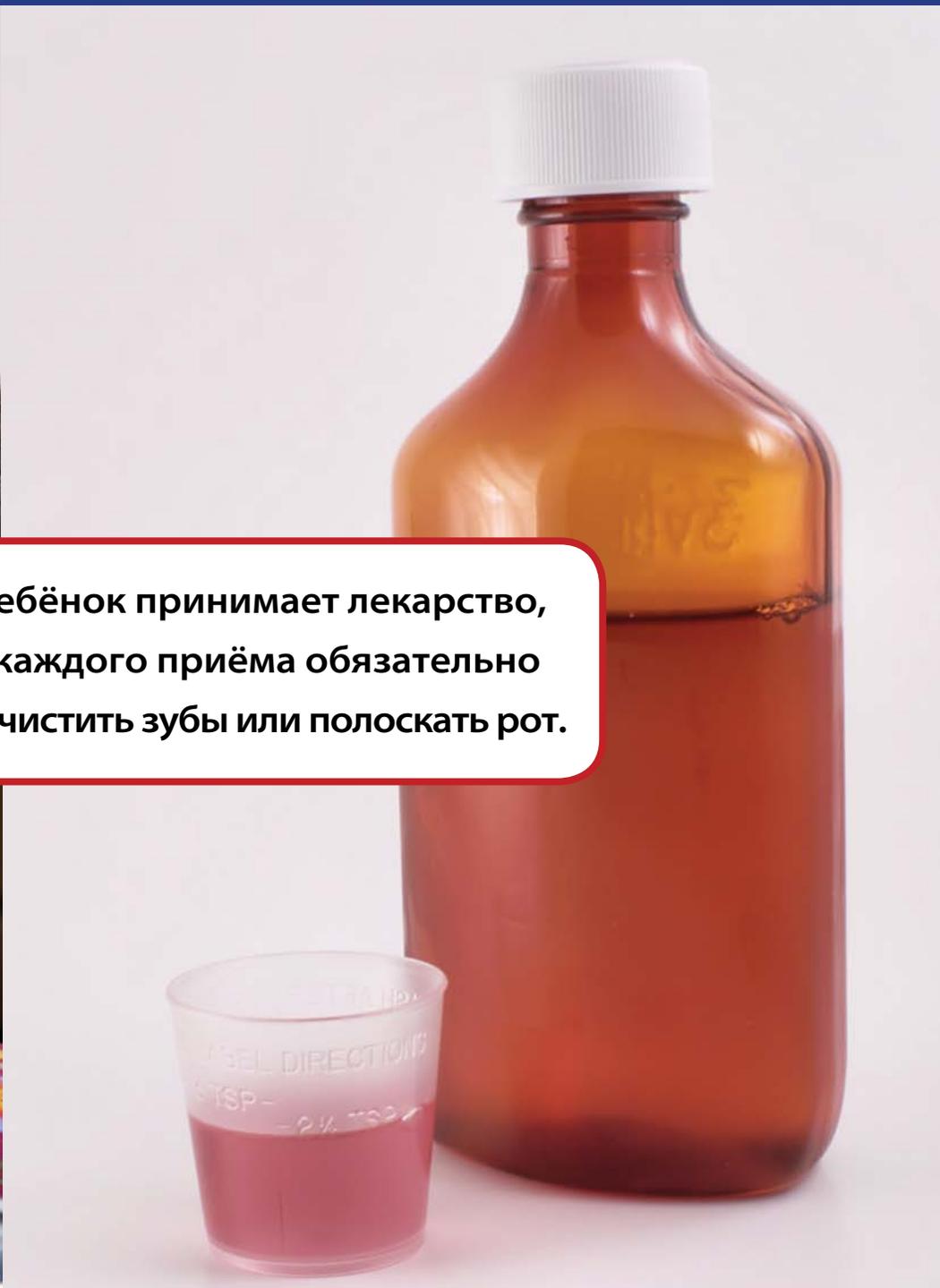
- ✓ Ограничьте потребление сладкой пищи и напитков.
- ✓ Ограничьте потребление сока до 4 унций (115 г) во время приёма пищи.

## **ЧЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРЕКУСЫВАТЬ**

- ✓ **То, что вы употребляете в пищу, влияет на ваше здоровье в целом, а не только на здоровье ваших зубов и дёсен.**
- ✓ **Сладкая пища и напитки вредны для зубов, и их следует употреблять только в небольших количествах во время приёма пищи.**
- ✓ **Липкие, вязкие сладости, например, конфеты или даже сушёные фрукты и изюм, прилипают к зубам, следовательно, они дольше остаются на зубах ребёнка.**
- ✓ **Давайте ребёнку сыр. Сыр способствует приливу слюны, которая помогает удалить остатки пищи с зубов.**
- ✓ **Давайте ребёнку фрукты и овощи. Маленькие дети особенно любят небольшие кусочки, которые можно сразу положить в рот.**
- ✓ **Ограничьте потребление сока до 4 унций (115 г) во время приёма пищи.**
- ✓ **Предлагайте ребёнку воду, содержащую фтор, и обычное молоко без наполнителей между приёмами пищи.**



Если ребёнок принимает лекарство,  
после каждого приёма обязательно  
нужно чистить зубы или полоскать рот.



**В детские лекарства часто добавляют большое количество сахара, чтобы сделать его приятным на вкус. Некоторые лекарства вызывают у детей сокращение количества слюны, которая способствует защите зубов. Если ребёнок принимает лекарство, после каждого приёма нужно чистить зубы или полоскать рот.**

# ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ – В ГОД



**Зубной врач поможет обеспечить  
правильный уход да зубами ребёнка!**

## **ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ – В ГОД**

- ✓ **Возможно, педиатр вашего ребёнка проверяет его зубы во время профилактических осмотров. Вы всё равно должны водить ребёнка на приём к зубному – это одно из условий участия в программе «Head Start»!**
- ✓ **Вам следует показать ребёнка зубному врачу не позднее, чем когда ему исполнится год.**
- ✓ **Если вы не можете найти зубного врача, обратитесь в свою программу «Head Start»!**

# ОБЕСПЕЧЬТЕ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ РЕБЁНКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!



✓ Начинайте чистить зубы с самого раннего возраста – как только они прорежутся! Помогайте ребёнку чистить зубы до тех пор, пока ему не исполнится 8 лет.



✓ Проверяйте, не появились ли на зубах белые пятна, как минимум раз в месяц.



✓ Чистите зубы небольшим количеством пасты с фтором. После чистки зубов всю пасту следует **ВЫПЛЮНУТЬ**, не полоща при этом рот.



✓ Перекусывать следует полезными продуктами питания: ограничьте потребление сладкой / содержащей много сахара пищи и напитков. Чем больше сладкого вы едите, тем выше риск образования кариозных полостей.



✓ К году вам следует записать ребёнка на стоматологический осмотр.

✓ Здоровые привычки, сформировавшиеся в раннем возрасте, помогут вашему ребёнку сохранить здоровые зубы на всю жизнь!



# ACKNOWLEDGEMENTS

*This Oral Health Guide was produced by the Massachusetts Head Start Association through a grant from the DentaQuest Foundation and with the support of the Office of Oral Health, Massachusetts Department of Public Health, the American Academy of Pediatric Dentistry and the Washington Dental Service Foundation.*

*Special Thanks to Joanna Douglass BDS, DDS*



MASSACHUSETTS  
HEAD START ASSOCIATION

DentaQuest<sup>®</sup>  
FOUNDATION

Graphic Design: Infinite Blue Creative

*This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.*

*We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at [info@massheadstart.org](mailto:info@massheadstart.org).*

*This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.*

*The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.*