



# Чтобы зубки не болели



Частой причиной зубной боли является воспаление внутренней мягкой ткани зуба (пульпы), богатой кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Воспаление вызывают микробы, которые проникают в пульпу через полости, образующиеся при разрушении твердых минеральных слоев зуба: эмали и лежащим под ней дентином. Процесс разрушения твердых тканей зуба называется кариесом. При кариесе ребенок также может ощущать боль в зубах, но только при непосредственном действии раздражителя, например холодной или горячей воды. Если воспаляется пульпа, то боль в зубе возникает приступообразно, не только во время действия раздражителей (во время еды), но в любое время, в том числе ночью. Иногда боль носит постоянный ноющий характер.



Для профилактики порчи зубов не давайте ребенку очень холодную или горячую пищу, особенно если они чередуются. От этого трескается эмаль. Не рекомендуется есть слишком кислую пищу, например сырой лимон, много сахара, а также пищу преимущественно мягкой консистенции. Лучше не давать ребенку сахара, конфет и сладких фруктовых соков в перерывах между едой. Для самоочищения зубов и поддержания жевательной функции полезно давать ребенку хлебные корки, морковь, яблоки и т.п. С трехлетнего возраста можно начинать приучать ребенка чистить зубы щеткой.

## Помощь

Если у вас нет возможности немедленно отвести ребенка к стоматологу, то зубную боль можно успокоить следующими средствами:

- положить в дупло зуба (кариозную полость) ватку, смоченную зубными каплями, каплями «Дента» или маслом мяты перечной;
- натирать десну около больного зуба долькой чеснока, очистив ее от шелухи;
- положить между больным зубом и щекой листья валерианы или конского щавеля;
- полоскать рот теплым отваром шалфея лекарственного (1 столовую ложку сухих листьев на стакан кипятка), стараясь подольше держать его во рту у больного зуба;

**Срочно обратитесь к стоматологу!**

# Учим чистить зубы правильно

Важнейший этап на пути сохранения красивой улыбки на всю жизнь – обучение ребенка самостоятельной гигиене полости рта, которая начинается с первой детской щетки и пасты. Так что, если ваш ребенок уже подросток, пора – учим чистить зубы.

Чем раньше вы приступите к воспитательно-стоматологическим действиям, тем лучше. Показывайте, как нужно сначала помыть щетку теплой водой и прополоскать рот. Чистить зубки нужно так, как будто вы их подметаете. Верхние зубки почистить движениями сверху вниз, чтобы грязь из-под десны выходила наружу, а нижние – снизу вверх. Обязательно нужно почистить внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце нужно очистить жевательную поверхность всех зубов горизонтальными и круговыми движениями. Маленький человечек должен сам поводить щеткой по своим зубкам, но потом ваши умелые руки должны доделать все то, что ребенок сам сделать пока не может.

Постепенно он научится правильно и тщательно выполнять все движения, если ребенка учить чистить зубы спокойно и неторопливо.

И обязательно нужно чистить боковые поверхности зубов нитями или межзубными ершиками. Ими ребенку пользоваться сложнее, поэтому ваша помощь понадобится на все 100%. Зато это привьет еще одну хорошую привычку. Напоследок опять набрать в рот воды и "побулькать". Обязательно нужно помыть и зубную щетку, чтобы она оставалась такой же чистой, как и зубки.

Главное – не лениться, и учить чистить зубы ежедневно, и утром, и вечером. Но лет до шести вам нужно будет самим наносить минимальное количество зубной пасты на щетку, чтобы вся она, такая вкусная и цветная, не оказалось съеденной. Ведь вы позаботились о том, чтобы купить специальную зубную пасту с фруктовым вкусом и пониженным содержанием фтора? Уж от нее то ребенок никогда не откажется! А детская щетка теперь должна иметь толстую красивую ручку, удобную для детской ладошки. Не забывайте менять зубную щетку раз в 1-3 месяца,

**Помните! Здоровые зубки – веселый малыш!**