

Береги зубы каждый день

Улыбка любит заботу, а зубы — внимание каждый день.



Зачем зубам нужна защита

На зубах живут микробы, и сахар помогает им портить эмаль. Кариес может начинаться незаметно, поэтому молочные и постоянные зубы важно беречь с самого детства.



Из чего состоит зуб

1. Прочная оболочка

Эмаль покрывает зуб снаружи и защищает его от повреждений. Это самая твёрдая часть, но если она пострадает, сама по себе уже не восстановится.

2. Внутренний слой

Под эмалью находится дентин. Он мягче и чувствительнее, поэтому, если защитный слой ослабевает, зуб быстрее реагирует на холодное, горячее и сладкое.

3. Живая середина

Внутри зуба есть пульпа с нервами и сосудами. Она помогает зубу чувствовать боль, но при воспалении именно здесь появляется сильный дискомфорт.

4. Почему важен уход

Если каждый день чистить зубы и меньше есть сладкое, эмаль дольше остаётся крепкой. Тогда кариесу труднее добраться до чувствительных слоёв зуба.

Как появляется кариес

Налёт на зубах

Кариес часто начинается с налёта — липкой плёнки, где живут микробы и задерживаются остатки еды. Если налёт не убирать, он быстро становится опасным.

Сахар и кислота

После сладостей микробы получают много пищи и начинают выделять кислоту. Именно она постепенно ослабляет эмаль и делает зуб более уязвимым.

Первые признаки

Сначала можно заметить белое пятно на поверхности зуба. Потом появляется тёмное место, а позже — маленькая дырочка, которую уже нужно лечить.

Чем раньше, тем легче

Если заметить проблему сразу, лечение обычно проще и быстрее. Поэтому даже маленькие изменения на зубе нельзя оставлять без внимания.



Что помогает зубам быть крепкими

1.

Пить воду

Вода помогает смывать остатки еды и освежать рот. Она не кормит микробов сахаром, поэтому зубам от неё только польза, а не неприятности.

2.

Выбирать молочные продукты

Молоко, сыр и творог полезны для зубов и костей. В них есть кальций и другие вещества, которые помогают делать зубы более крепкими.

3.

Есть овощи и фрукты

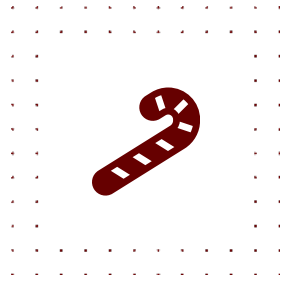
Овощи и фрукты подходят для полезного перекуса. Они помогают жевать, а ещё дают организму витамины, которые нужны для роста и здоровья.

4.

Соблюдать режим

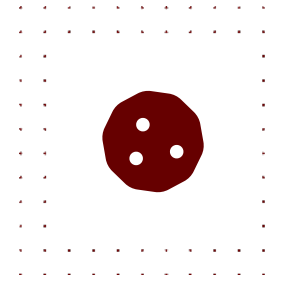
Когда перекусы бывают по расписанию, микробы получают меньше шансов портить эмаль. Постоянные кусочки и сладости весь день — не лучший подарок для зубов.

Сладости и липкие сладкие ловушки



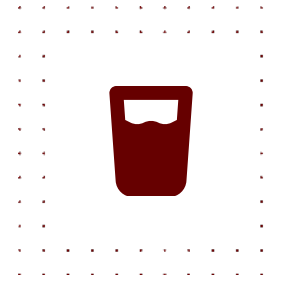
Конфеты не весь день

Если есть сладости понемногу и часто, микробы дольше получают сахар. Тогда кислота образуется снова и снова, а эмаль почти не успевает отдыхать.



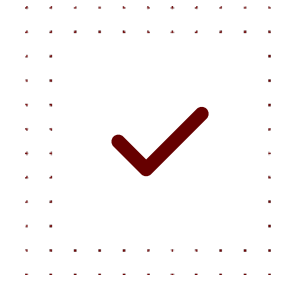
Липкие сладости

Ириски, жевательные конфеты и печенье могут долго оставаться на зубах. Чем дольше сладкое прилипает, тем дольше оно помогает микробам вредить зубам.



Вода после сладкого

После сладкого напитка или перекуса лучше выпить воды. Это помогает смыть остатки сахара и сделать во рту условия менее удобными для микробов.

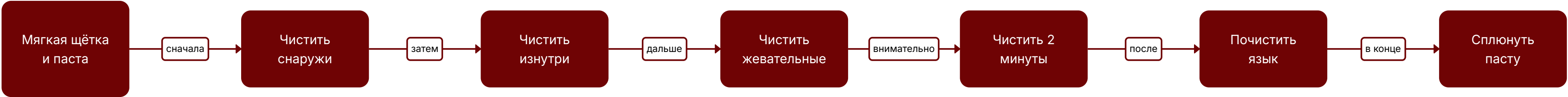


Меньше сладких напитков

Соки и газировка тоже содержат сахар, а иногда их пьют очень быстро и часто. Для зубов намного спокойнее, когда напиток — это обычная вода.

Как чистить зубы правильно

Пошаговый порядок чистки зубов для ежедневного ухода.



Щётка, паста и зубная нить

Меняйте щётку вовремя

Зубную щётку лучше менять примерно каждые три месяца, а если щетинки распушились раньше — не ждать. Изношенная щётка чистит уже не так хорошо.

Выбирайте детскую пасту

Паста должна подходить по возрасту и содержать фтор. Тогда она помогает укреплять эмаль и делает ежедневную чистку более полезной для зубов.

Не забывайте про нить

Зубная нить помогает убрать остатки еды между зубами, куда щётке трудно добраться. Это маленький помощник, который любит порядок почти так же, как учитель на перемене.

Когда чистить зубы

Утро после завтрака

После завтрака зубы уже не будут зря получать новую еду для микробов. Утренняя чистка помогает начать день с чистой улыбки.

После сладкого перекуса

Если был сладкий напиток или угощение, полезно выпить воды. Так остатки сахара меньше задерживаются на зубах до следующей чистки.

Вечер перед сном

Ночью во рту становится суше, и микробам легче вредить эмали. Поэтому вечерняя чистка — самый важный шаг перед сном.

Привычки, которые защищают улыбку

1. Не грызть твёрдое

Лёд, карандаши, ногти и орехи в скорлупе могут поцарапать или сколоть зуб. Лучше оставить такие дела не зубам, а рукам и инструментам.

2. Не открывать упаковки

Зубы не должны работать как ножницы или открывалка. Если пытаться ими разрывать пакеты и бутылки, можно повредить эмаль или даже пломбу.

3. Беречь пломбы и эмаль

Даже крепкий зуб не любит лишних нагрузок. Слишком твёрдые предметы могут оставить трещину, а маленькая трещина потом превращается в большую неприятность.

4. Использовать зубы по назначению

Зубы нужны для еды, речи и улыбки. Когда они заняты только своим делом, им легче оставаться здоровыми и служить долго.

Когда нужен стоматолог

Даже без боли

Проверяться у стоматолога нужно не только тогда, когда уже больно. Плановый осмотр обычно делают два раза в год, чтобы заметить проблему раньше, чем она начнёт мешать есть и улыбаться.

Болит зуб

Если зуб ноет, реагирует на холодное или горячее, не стоит ждать, что он «сам успокоится». Боль часто означает, что кариес уже добрался глубже и зубу нужна помощь.

Скол или трещина

После удара или падения зуб может отколоться, даже если внешне повреждение кажется маленьким. Скол лучше показать врачу как можно скорее, чтобы избежать боли и дальнейшего разрушения эмали.

Проблемы с дёснами

Красные, припухшие или кровоточащие дёсны — это знак, что во рту не всё спокойно. Если такое повторяется, стоматолог поможет понять причину и подскажет, как чистить зубы аккуратнее.

Необычные признаки

Тёмное пятно на зубе, неприятный запах после чистки или чувство, что что-то мешает во рту, тоже требуют внимания. Чем раньше прийти на осмотр, тем проще помочь зубам.



Что происходит на приёме

1.

Осмотр

Сначала стоматолог внимательно смотрит зубы, дёсны и прикус. Он проверяет, нет ли кариеса, налёта, сколов или мест, где зубы смыкаются неправильно, и объясняет всё простыми словами.

2.

Дополнительная проверка

Если нужно, врач делает снимок зубов. Он помогает увидеть то, что не видно снаружи: скрытый кариес, корни зубов и другие важные детали, которые прячутся внутри.

3.

План помощи

После осмотра стоматолог рассказывает, что надо делать дальше: просто лучше чистить зубы, прийти на лечение или наблюдать за зубом. Так маленькая проблема не превращается в большую.

4.

Спокойное завершение

Детский приём часто проходит быстро и спокойно. Чем чаще ребёнок приходит на осмотр, тем привычнее становится кабинет, а зубы получают заботу вовремя, без лишних сюрпризов.





Здоровые дёсны тоже важны

Правильный цвет

Здоровые дёсны обычно розовые и выглядят спокойно. Если они становятся ярко-красными или припухают, это может быть признаком того, что налёт убран не полностью.

Никакой крови

Кровоточивость дёсен нельзя считать обычной. Если щётка или нить вызывают кровь, нужно уделить чистке больше внимания и, при необходимости, показать рот стоматологу.

Чистка у края

У самого края десны прячется много микробов, поэтому там особенно важна аккуратная чистка. Мягкие движения помогают убрать налёт, не царапая нежную ткань.

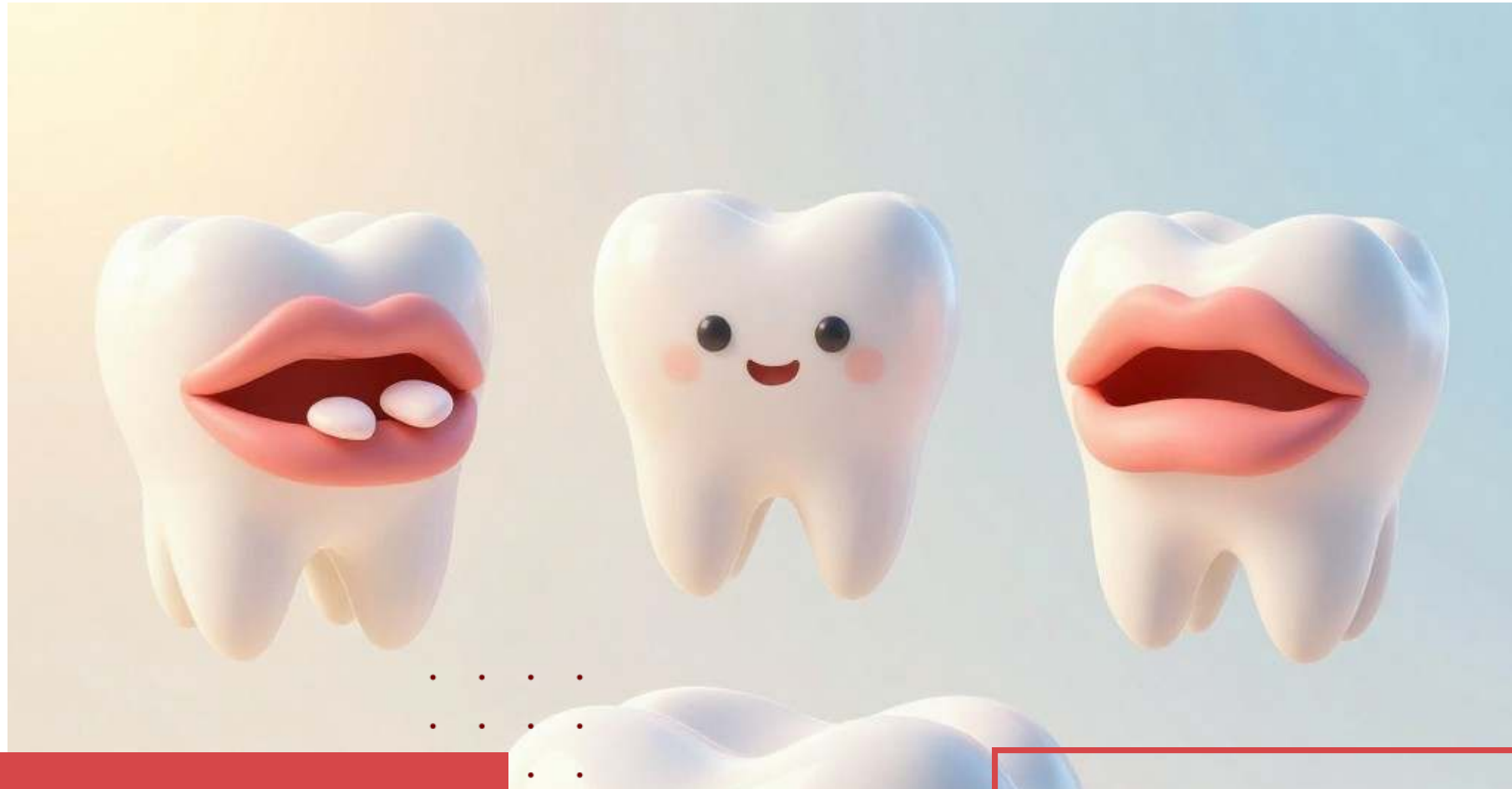
Без боли и дискомфорта

Когда дёсны здоровы, они не болят и не мешают есть или чистить зубы. Если появляется чувствительность, отёк или зуд, это повод не откладывать проверку.

Истории о молочных зубах

Маленький зуб — большой помощник

Молочный зуб кажется временным, но он работает каждый день: помогает жевать, говорить и удерживает место для будущего постоянного зуба. Если его рано потерять, соседние зубы могут сдвинуться, и новому зубу станет тесно.



Когда дырочка мешает росту

Иногда молочный зуб болит так же, как постоянный, и его тоже нужно лечить. Если его не спасти, ребёнку становится трудно есть, а подросшим зубам потом может не хватить места для ровного появления.



Что делать, если зуб заболел

Порядок действий при зубной боли и тревожных признаках, чтобы быстрее получить помощь и не навредить зубу.



Спорт и защита зубов



Защита на тренировке

Во время активных игр и спортивных занятий зубы могут пострадать от удара. Для некоторых видов спорта используют специальную капу, чтобы смягчить столкновение и защитить улыбку.



Если зуб откололся

Если после падения зуб откололся, кусочек лучше сохранить и быстро показать взрослому. Даже маленький скол требует внимания, чтобы врач оценил повреждение и помог вовремя.



Осторожность в игре

Во дворе, на площадке или в зале важно не толкаться и не рисковать лишний раз. Один неловкий удар может повредить зуб, а этого зубам совсем не нужно.



Быстрая помощь

После травмы не стоит ждать до завтра. Чем раньше ребёнок попадёт к взрослому и к врачу, тем выше шанс спокойно решить проблему и сохранить зуб.

Полезный школьный режим для зубов

Вода вместо сладкого

На переменах лучше пить воду, а не сладкие напитки. Вода помогает смыть остатки еды и не даёт микробам подолгу наслаждаться сахаром, словно это их любимый десерт.

Умный перекус

Яблоко, морковь, сыр и несладкий йогурт подходят для школы гораздо лучше, чем конфеты. Такой перекус меньше липнет к зубам и даёт организму полезные вещества.

Чистые руки

Перед едой важно вымыть руки, чтобы в рот не попали лишние микробы. Это простое правило полезно не только для живота, но и для здоровья всей полости рта.

Меньше сладких пауз

Чем реже в течение дня есть сладкое, тем спокойнее живёт эмаль. Если сладкие перекусы случаются часто, микробы получают больше пищи и дольше выделяют вредную кислоту.



Памятка на каждый день

1. Утро после завтрака

Сначала позавтракай, а потом почисти зубы. Так щётка уберёт остатки еды и налёт, который успел появиться за ночь и во время завтрака.

2. Днём меньше сладкого

В течение дня выбирай полезные перекусы и не устраивай зубам «сахарный марафон». Чем меньше сладких пауз, тем меньше работы у микробов.

3. Вечерняя чистка

Перед сном обязательно почисти зубы ещё раз. Ночью во рту становится суше, поэтому эмали особенно нужна защита, а налёт лучше убрать заранее.

4. Пей воду и береги зубы

Если хочется пить, выбирай воду. Не грызи твёрдые предметы и не используй зубы как инструменты — им положено кусать еду, а не открывать упаковки.

5. Проверка у врача

Посещай стоматолога два раза в год, даже если ничего не болит. Регулярный осмотр помогает заметить проблему раньше и сохранить улыбку спокойной и крепкой.



Зубная суперкоманда



Щётка

Мягкая щётка каждый день убирает налёт с поверхности зубов. Если чистить спокойно и тщательно, микробам становится намного труднее устроить на эмали вредный праздник.



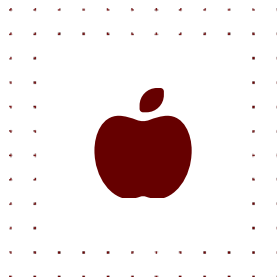
Паста с фтором

Паста по возрасту помогает укреплять эмаль и защищать её от кариеса. Она работает лучше всего, когда чистка длится достаточно долго и проходит два раза в день.



Вода

Вода помогает смывать остатки еды и сладких напитков. Она не липнет к зубам, а значит, поддерживает чистоту во рту без лишних сюрпризов.



Полезная еда

Овощи, фрукты, молочные продукты и несладкие блюда поддерживают зубы и дёсны. Они дают организму полезные вещества и не кормят микробов так охотно, как сладости.



Стоматолог

Стоматолог замечает то, что ребёнок сам не увидит: маленький кариес, налёт или проблемы с дёснами. Регулярные визиты помогают держать улыбку под надёжной защитой.



Крепкие зубы — это ежедневная привычка

Зубы любят простую заботу: чистку два раза в день, воду вместо лишнего
сладкого, аккуратное обращение и регулярные визиты к стоматологу.
Тогда улыбка остаётся сильной и весёлой.

