

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА



Кариес можно победить!
В этой борьбе важен индивидуальный подход,
передовые технологии и следование
программе профилактики.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ОТ НОВОДЕНТА

- Чистить зубы необходимо каждый раз после еды, особенно после сладкой пищи и напитков. Примерно до 7-8 лет важно родителям дочищать зубы ребенку, так как моторика еще не развита и ребенок не способен качественно справляться с гигиеной.
- Вам нужна зубная щетка:
 - «Cugarox curakid»;
 - «Cugarox АТА»;
 - Звуковая щетка «PHILIPS for kids»;
 - Звуковая щетка «Revyline RL 010»;
 - Электрическая щетка «Oral-B Braun»;
 - «Cugarox монопучковая щетка 1006» (для доработки гигиены). Чистите на сухую, без пасты, без воды. Берите как ручку для письма и прочищайте каждый зуб со всех сторон. Ежедневно.
- Ваша зубная паста:
 - Без фторида

■ С содержанием фторида:

- 500 ppm
 - «Oral-B Baby»
 - «Elmex» 0-6 лет
 - «Aquafresh» 3-5
 - «ROCS 4-7»
- 900-1100 ppm
 - «Oral-B»
 - «ROCS» 8-18
- 1450 ppm
 - «Oral-B Junior»
 - «Elmex Junior»
 - «Aquafresh» 6+



- Научите ребенка ежедневно пользоваться объемной вощеной зубной нитью, например, «Splat», «Oral-B». А если ребенок еще маленький для самостоятельного использования зубной нити, помогайте ему.
- Снизьте объем сладкой пищи в рационе ребенка, полностью исключите сосательные и липучие конфеты: чем дольше конфета в ротовой полости, тем больше вреда она приносит зубам.
- Исключите перекусы между основными приемами пищи. Десерт может быть только после основного блюда. После этого нужно прополоскать рот.
- Ежедневно угощайте ребенка жвачкой или конфетами, содержащими ксилит. Ксилит уничтожает стрептококков «mutans», которые вызывают кариес.
- Добавьте в рацион пробиотики: йогурты, кефир, сыры. Полезно курсовое употребление пробиотиков в таблетках. Пробиотики помогают поддерживать нормальную микрофлору, а значит – здоровый кислотно-щелочной баланс, при котором кариес не образуется.
- Добавьте в рацион пребиотики: яблоки, бананы, овсянку и бобовые. Они стимулируют рост и жизнедеятельность полезной микрофлоры.
- Давайте ребенку больше воды и молока. Частое употребление ребенком воды тренирует слюнные железы. При хорошем качестве и количестве слюны риски возникновения кариеса резко снижаются. Молоко помогает нейтрализовать PH ротовой полости, тем самым снижая риски возникновения кариеса.
- Введите в рацион мясо курицы и индейки, лосося, говяжью печень и тунца. Они содержат аргинин – аминокислоту, которая регулирует кислотность. Она помогает нормализовать микрофлору и усиливает эффект фторида.
- Дополнительно после чистки зубов, если ребенок уже умеет сплевывать, можно использовать ополаскиватели с фторидом:
 - «Elmex»;
 - «Listerine» детский.



- Дополнительно после чистки зубов можно использовать ирригатор с любого возраста, если ребенок к нему нормально относится:
 - Портативный ирригатор «Revyline RL450»;
 - Стационарный ирригатор «Revyline RL 700».
- Регулярно обрабатывайте зубы реминерализующими препаратами:
 - «GC TooTH mousse»;
 - «Rocs medical minerals».
- Соблюдайте режим питания. Чтобы кислотность ротовой полости восстановилась и стала нейтральной, перерывы между приемами пищи не должны быть меньше 2-3 часов. Кариес образуется только в кислой среде.
- Регулярно принимайте витамин D.

Ходите на профилактические осмотры:

- Каждые 3 месяца
- Каждые полгода

Дата следующего визита:

Ходите регулярно на профессиональную чистку и фторирование:

- Каждые 3 месяца
- Каждые 6 месяцев

Дата следующего визита:

ПОСЛЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЧИСТКИ ЗУБОВ:

- Обязательно поменяйте зубные щетки на новые.
- Не ешьте час, не пейте полчаса. В этот день не чистите зубы, только полощите рот. Не счищайте пленочку на зубах. Это фторлак, и после нанесения ему необходимо как можно дольше находиться на зубах.
- На следующий день чистите зубы в обычном режиме.
- На сутки исключите из рациона ребенка яркие, красящие и кислые продукты.



Запишитесь
по телефонам:

99-10-01