За да имат децата ни здрави зъби

Най-ценното от всичко за човека е неговото здраве.
Замисляли ли сме се каква роля играят зъбите за здравето на човека?
Знаем ли как да ги запазим здрави?

Развитието и оформянето на зъбите и дъвкателния апарат у децата започва още от вътреутробния период и продължава до 12-14 годишна възраст. Временните зъби, наричани още млечни, са зъби, които се появяват в устата на 6 месечна възраст след раждането. На 1 година детето има около 8 зъба, а до края на втората му година са поникнали всичките 20 млечни зъби. За тях се полагат същите грижи за профилактика и лечение както и за постоянните.

Постоянните зъби са 32 на брой, разпределени в четири групи: резци - 8, предкътници - 8, кучешки – 4, кътници – 8 и мъдреци - 4.

Най-разпространетото заболяване на зъбите е ЗЪБНИЯТ КАРИЕС.
Днес 90-95% от хората страдат от кариес. Появил се веднъж на зъба, кариесът не може да изчезне, а трябва да се лекува от стоматолог.
Но не е ли по-разумно и по-лесно да се предпазим от кариес? Но как?
Отговорът е само един - ЧРЕЗ КОМПЛЕКСНА ПРОФИЛАКТИКА.
Тя включва рационално хранене, флуорна профилактика и устна хигиена.

✓ Рационално хранене е онова, което задоволява напълно физиологичните потребности на човека и той расте и се развива правилно. Храната трябва да се състои от мляко и млечни продукти, сирене, кашкавал, извара, месо и местни продукти, риба, плодове и зеленчуци. Особено подходящи са плодовете и зеленчуците в сурово състояние, с богатото си съдържание на витамини и соли. Също така те осигуряват механично почистване на зъбите и дъвченето им е свързано със своеобразен масаж на венците. Много опасни за здравината на зъбите са захарните изделия (бонбони, шоколади, бисквити, вафли и др.), кашестите храни, тестени изделия, кремове, пасти, торти. Те полепват по зъбите и образуват т.н. зъбна плака (пласт от хранителни отлагания, микроорганизми и слюнка върху зъбната повърхност), която разрушава емайла на зъбите.

✓ Флуорна профилактика. Установено е по най-категоричен начин, че въвеждането в организма или в твърдите зъбни тъкани на микроелемента ФЛУОР води до предпазване от зъбен кариес. Флуорът е нормална съставна част от костите и зъбите на човека. Той може и трябва да се внася в организма, чрез няколко форми:

- чрез водата и храната (средно 0,2 – 0,3 мг. дневно), като 50 % от резорбирания флуор се отлага в тъканите (кости и зъби) и 50 % се излъчва чрез урината. Дневните профилактични дози, изчислени върху физиологичните норми за консумиране на вода са:

Възраст (години)	Дневни дози флуор (милиграма)	Дневна консумация на вода (литри)
0 – 2	0.7	0.7
3 - 6	0.8	0.8
7 - 13	0.9	0.9
14 - 17	1.1	1.1

Тъй като съществуват води бедни на флуор, профилактиката може да се извършва с използването на минерална вода.

В България минерални води богати на флуор са: овощнишка – 23 мг. флуор/литър и хисарска – 4,7 мг. флуор/литър. Съответно 1 мг. флуор се съдържа в 43 мл. овощнишка и 212 мл. хисарка вода.

Дневната доза е:

до 1 годишна възраст – 0.7мг.;
до 2 годишна възраст – 0.8мг.;
до 4 години – 1 мг.;
до 10 години – 1,3 мг.;
над 10 години – 1,5 мг.;

- Чрез профилактика с флуорно мляко – най-новата фарма на профилактика. До 3 години децата трябва да пият 175мл., от 3 до 15 години - 200мл. флуорно мляко на ден.

- Чрез флуорни таблетки

Една от най-лесно приложимите форми на флуорна профилактика е профилактиката, чрез таблетки.

Деца до 2 години – 2 таблетки на ден;
Деца до 3 години – 3 таблетки на ден;
Деца от 3 до 6 години – 4 таблетки на ден;
Деца от 6 до 10 години – 5 таблетки на ден;
Над 10 години – 6 таблетки на ден.

При правилна и системна профилактика с флуорни таблетки се наблюдава от 30 до 80 % редукция на кариеси, ако таблетки се дават редовно от раждането до 8 годишна възраст.

Таблетките се приемат преди хранене, като се сдъвкват, а на кърмачетата се разтварят в лъжичка вода.

✓ Устната хигиена е неразделна част от общата хигиена. Още с поникването на временните зъби, майката трябва да ги почиства с мокра марля и изплаква с хладка вода. Грижите за зъбите започват от 2-годишна възраст, като децата трябва да се приучат да си почистват зъбите сутрин и вечер, след хранане с индивидуална четка и паста.

След употреба четката де се измива обилно с вода и да се подсушава, а на всеки 2-3 месеца да се подменя с нова.

За да имат децата ни здрави и красиви зъби е добре от най-ранна възраст да привикнат да посещават периодично стоматологичните кабинети. Родителите да следят и да не допускат създаването на вредни навици у децата като – смукането на пръст или език, стоене и дишане с отворена уста. Добре е да следите за правилното подреждане на зъбите при смяната им с постоянни и при забелязани смущения, детето да се консултира със специалист.