

Чтобы эмаль была крепкой, при прорезывании зубов устраивайте ребенку так называемую кальциевую дотацию, в течение 2 недель давая 3 раза в день по 1/3 таблетки глюконата (или глицерофосфата) кальция. В воде он не растворяется – таблетки необходимо растереть и добавить в еду. Сыр, творог, кефир, натуральный йогурт также приветствуются.

**3. Сроки и порядок прорезывания шестерок, выпадения и появления центральных и боковых резцов.** Если ребенку уже почти семь лет, а шестерки еще не появились, да и резцы не спешат меняться, вспомните: в срок ли прорезались молочные зубы? Если они тоже появлялись с задержкой, то и постоянные ведут себя так же. Нередко все объясняется наследственным фактором: у одного из родителей, а иногда и у обоих была задержка прорезывания молочных и постоянных зубов. А иногда зубная смена запаздывает из-за последствий перенесенного рахита. Тогда педиатр назначает ребенку витамин D.

Не переживайте, если у сверстников вашего ребенка нижние резцы уже выпали, а у вашего еще нет. О здоровье малыша говорят не столько сроки, сколько порядок прорезывания зубов. Если же и он нарушен, покажите свое чадо детскому стоматологу.

**ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ!**

Почему так важно вовремя обнаружить прорезавшиеся шестерки? Потому что их появление обычно проходит незамеченным. Первые моляры расположены настолько далеко и поначалу бывают такими низенькими, что за рядом молочных зубов их просто не видно. Прячутся там новорожденные шестерки целый год – пока не вырастут, догнав по высоте своих соседей. А до этого момента ни сам ребенок, ни его родители не подозревают, что эти зубы уже прорезались, а потому не чистят их. Когда же спохватываются, бывает уже поздно: большие коренные поражает кариес. Не допускайте этого: ведь зубы уже постоянные!

Родители убеждены, что постоянные зубы растут только на месте выпавших молочных. Это не так. Мо-

ляры, с которых начинается смена зубов, появляются на пустом месте. Когда малышу исполнится 5 лет, родители раз в неделю должны проверять: не проклюнулись ли у него шестые коренные в самых дальних концах нижнего зубного ряда? Этот момент легко пропустить, поскольку никакого дискомфорта при их прорезывании дошкольник не испытывает. Зато невнимание к новым зубам порождает стоматологические проблемы.

У большинства взрослых именно шестерки сильно поражены кариесом, возникшим еще в дошкольном возрасте. Пока растущий моляр остается самым низким в зубном ряду, необходимо заняться профилактикой! Щетка до его поверхности не достает, а сам он не может механически очиститься, сомкнувшись с верхним зубом. Ведь сверху у него еще нет пары, а если бы даже она и была, то все равно моляры, пока они маленькие, низкие, не способны сомкнуться.

Шестерки нужно чистить специально, и лучше, чтобы это делали родители: сам ребенок с этой задачей не справится! В Дании, например, где у детей почти нет кариеса на постоянных зубах, считается, что ребенок не в состоянии самостоятельно справиться с наведением чистоты в полости рта до 10 лет: тем, кто младше, должны помогать взрослые.

Поверните зубную щетку перпендикулярно к зубному ряду (лишь в этом случае вам удастся достать до поверхности шестерки) и хорошенько пройдитесь ею по его поверхности. Эта несложная процедура избавит ребенка от угрозы кариеса.

Пасты выдавливайте совсем немного – с ноготок детского мизинца: этого вполне достаточно! Малыши часто проглатывают излишек зубной пасты, и, если в ней есть фтор, его избыток в организме отрицательно повлияет на зубы.

И запомните: показывать дошкольника стоматологу в период смены зубов нужно раз в полгода, а если эмаль ослаблена, зубы подвержены кариесу, то каждые 2–3 месяца.

**Самые распространенные заблуждения взрослых.**

**1. Лечить зубы ребенку может и взрослый стоматолог.** Лучше

все-таки обратиться к детскому! Он знает особенности строения молочных зубов, владеет специальными методами работы, использует особые материалы. Скоростными машинами такие врачи пользуются осторожно.

**2. Ставить пломбу ребенку только из светоотверждаемых материалов.** Этот вариант – не для молочных зубов! У них очень высокая проницаемость эмали и дентина. Светоотверждаемые пломбы плохо повлияют на пульпу (сосуды и нерв внутри зуба), вызывая ее гибель. Молочный зуб потемнеет, а развитие зачатка постоянного может прекратиться.

**3. Кариес – чисто стоматологическая проблема.** Нет, это общее заболевание организма. Оно появляется, когда снижен иммунитет. После тяжелой болезни на фоне общего ослабления защитных сил у дошкольника могут возникнуть сразу несколько кариозных полостей в зубах. Будьте особенно внимательны к темным пятнам и дефектам эмали молочных зубов, если ребенок – аллергик, часто простужается, недавно перенес корь, скарлатину, пневмонию.

**4. Удалять молочные зубы не больно – у них нет корней.** Ничего подобного! Корни молочных зубов формируются вместе с ними по мере прорезывания. Когда зуб вырос, наступает состояние физиологического покоя, длящегося до трех лет. В этот период молочные зубы удобно лечить – нет риска повредить постоянные, которые «дозревают» под ними. А потом корни молочного зуба начинают рассасываться, и он выпадает без боли. Но если удалить его до этого момента, боль у ребенка будет такой же острой, как и у взрослого! Вот почему не стоит пытаться вырвать шатающийся молочный зуб домашними способами. Ребенку будет больно, а ранка станет сильно кровоточить. Этого не случится, если дать зубу дозреть до окончательного рассасывания корней и позволить выпасть самому.

**Иван БЕЛОКРЫЛОВ,**  
научный сотрудник НПЦ  
специализированной  
медпомощи детям  
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого.