

График роста

Режутся зубки

✉ «Как понять, что у ребенка появляются первые зубы, и как пережить это непростое время всем членам семьи?».

**Ирина Витальевна Дякина,
Саратовская обл.**

Молочные зубы малыша закладываются на 7-8-й неделе внутриутробного развития. Чтобы у крохи были здоровые зубки, будущей маме нужно правильно питаться. Препаратов кальция, которые усваивались бы на 100%, нет, поэтому черпайте «природный» кальций из продуктов питания, прежде всего творога. И, разумеется, беременной женщине необходимо иметь здоровые зубы и посещать стоматолога.

Сроки прорезывания зубов зависят не только от генетических особенностей. Обратите внимание на питание, качество питьевой воды и даже климат! У малышек, живущих в северном климате, зубки прорезываются немного позже, чем у южан. О том, что «процесс пошел», говорит обильное слюноотечение. Вытирайте подбородок и рот малыша мягкими платочками, чтобы не вызвать раздражения, а покрасневшую кожу вокруг губ смазывайте детским маслом или кремом.

К трем месяцам ребенок начинает тянуть в рот все, что только подвернется под руку. Это значит, что десны ноют, причиняя ему дискомфорт. Пытаясь унять зуд, малыш инстинктивно действует правильно – массаж десен улучшает микроциркуляцию в них, зубки прорезываются легче и быстрее. Купите прорезыватель. Но ни в коем случае не охлаждайте его в морозилке: только в холодильнике – иначе кроха поранится о твердую поверхность.

На четвертом месяце жизни у малыша может прорезаться первый зуб, хотя в среднем это происходит к полугоду. Первыми появляются центральные нижние резцы. Чтобы зубки малыша были здоровыми, ему нужен кальций. Малыш, которого мама кормит грудью, получает его из ее молока. Творог, сыр, зелень, молочные продукты – богатый источник кальция, которым она поделится с младенцем.

В шесть месяцев у ребенка вырастают центральные нижние резцы. А значит, настало время впервые посетить стоматолога, который может заметить ортодонтические проблемы (бывает, что слишком короткая уздечка под языком мешает младенцу сосать).

Даже один-единственный зуб нуждается в чистке, потому что эмаль молочных зубов тонкая, а риск появления кариеса высок. Используйте специальные мягкие, с тонкими зубчиками силиконовые щетки в виде напальчника, которые не повредят эмаль и нежные десны малыша.

В восемь месяцев прорезываются верхние центральные резцы. Когда острый край зуба преодолевает чувствительную ткань десен, ощущения неприятные. Если десны сильно распухают, а малыш плачет от боли, используйте обезболивающие гели.

Иногда прорезывание сопровождается повышением температуры, насморком, поносом, кашлем. Иммунитет малыша в эти дни снижается, поэтому он легче «подхватывает» вирус. Значит, списывать ухудшение состояния его здоровья только на зубы не стоит. Разжижение стула, например, можно объяснить сильным слюноотделением и ускорением перистальтики кишечника. При этом частота стула должна быть не чаще 3 раз в сутки и продолжаться не более 3 дней.

«Зубной» насморк не обильный и длится 3-4 дня. Не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями. Если заложенность сильная, а выделения зеленоватые, обязательно обратитесь врачу. Ребенок может откашливать излишки слюны, но частый кашель с хрипами и одышкой на протяжении более 2 дней – признак респираторного заболевания.

К одиннадцати месяцам, как правило, у детей нижние боковые резцы уже на месте. Если появление зубов сопровождается температурой, которая не может быть выше 38,5°C, используйте препараты, содержащие парацетамол. Длится такое состояние 2-3 дня. Чтобы уточнить диагноз, вызовите врача. К году у малыша, как правило, прорезаются восемь зубов.