



ПОЛНЫЙ ГИД ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Здоровая улыбка — это не только красивые зубы, но и важная часть общего здоровья и гармоничного развития ребёнка. Молочные зубы играют ключевую роль: они помогают жевать, говорить правильно и сохраняют место для будущих постоянных зубов.

В **Стоматологической клинике «Доктор Поросенков»** мы верим, что хорошие привычки формируются с *детства*. Именно поэтому мы создали этот полный гид — чтобы помочь родителям и детям понять простые, но важные шаги ежедневной гигиены полости рта.



Почему важна гигиена полости рта у детей?

Наши специалисты рекомендуют прививать правильные привычки с самых ранних лет, ведь это помогает:

- 🦷 предотвратить кариес — самую распространённую проблему у детей;
- 🌿 сохранить дёсны здоровыми и дыхание свежим;
- 💎 обеспечить правильное прорезывание постоянных зубов;
- 😊 воспитать чувство ответственности и уверенность в своей улыбке.

Почему здоровье зубов начинается с детства?

Молочные зубы — это не просто «временные» зубы. Они играют важную роль в развитии ребёнка: помогают жевать, правильно произносить звуки и сохраняют место для постоянных зубов. Нелеченный кариес молочных зубов может вызывать боль, инфекции и даже повлиять на развитие будущих зубов.

Правильный уход с *ранних лет* формирует прочную основу для здоровья полости рта и помогает избежать неприятных и дорогостоящих проблем в будущем.

Связь между здоровьем полости рта и общим здоровьем ребёнка

Современные исследования показывают, что состояние зубов и дёсен влияет на весь организм — даже в детстве.

Полость рта служит **«входными воротами»** для множества бактерий, а нелеченные инфекции могут негативно сказаться не только на зубах, но и на общем самочувствии и развитии ребёнка.

Какие проблемы могут возникнуть при плохой гигиене:



Зубные и дёсневые инфекции — вызывают боль, жар, нарушают сон и питание.



Трудности с жеванием и речью — кариес может мешать правильному произношению и приёму пищи.



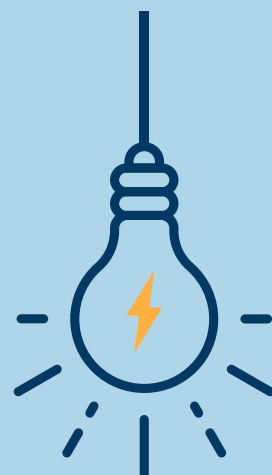
Нарушения питания — из-за боли ребёнок избегает твёрдых или полезных продуктов, что отражается на росте.



Проблемы с уверенностью в себе — повреждённые зубы или неприятный запах изо рта могут вызывать стеснение и замкнутость.

Знаете ли вы, что...

- Кариес — самая распространённая хроническая болезнь у детей, встречается чаще, чем астма.
- Более 60% детей, не чистящих зубы регулярно, получают кариес до 6 лет.
- Здоровые молочные зубы способствуют правильному прорезыванию постоянных.
- Привитые в детстве привычки гигиены полости рта чаще всего сохраняются на всю жизнь.



Первые зубы — первые правила

Уход за молочными зубами

Хотя молочные зубы считаются «временными», они играют важную роль: помогают ребёнку жевать, правильно говорить и сохраняют место для постоянных зубов.

Игнорирование ухода может привести к болезненному кариесу, инфекциям и даже повредить будущие постоянные зубы.

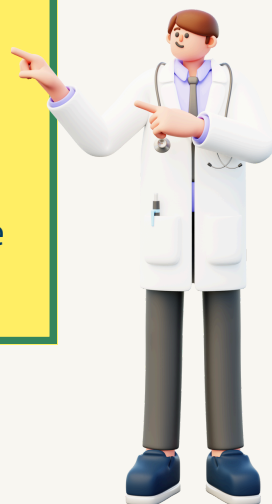
Уход начинается ещё до появления первого зуба — дёсны можно аккуратно протирать влажной марлей или мягкой салфеткой, чтобы поддерживать чистоту.



Совет от доктора

Сначала чистку выполняет родитель, но ребёнка важно вовлекать в процесс через игру.

Позвольте малышу подержать щётку или «почистить зубки» любимой игрушке — так формируется привычка и позитивное отношение к уходу за зубами.



Чистка зубов у младенцев и маленьких детей (0–3 года)



🦷 Первые зубы обычно появляются между 6 месяцами и 1 годом.

🪥 Как только прорежется первый зуб — начинаем чистить!

✅ Используйте маленькую щётку с мягкой щетиной и зубную пасту с фтором, соответствующую возрасту ребёнка.

💧 Количество пасты — размером с зёрнышко риса для детей младше 3 лет.

Когда стоит впервые посетить стоматолога?

Ребёнок начинает чистить зубы самостоятельно под присмотром взрослых.

Количество пасты — размером с горошину.

Регулярные визиты к стоматологу — каждые 6 месяцев..

С 3 лет

Родитель чистит зубы ребёнку ежедневно (утром и вечером). Ребёнок вовлекается в процесс через игру — «чистит зубы» любимой игрушке или держит щётку сам.

1-2
года

Появляется первый зуб — начинаем чистку!
Используйте маленькую щётку с мягкой щетиной и каплю пасты с фтором (размером с рисовое зёрнышко). Первая консультация у стоматолога рекомендуется в возрасте около 1 года.

6-12
мес.

Дёсны аккуратно протираются влажной марлей или мягкой салфеткой после приёма пищи.

0-6
мес.

Рекомендуется, чтобы первый визит к стоматологу состоялся примерно в возрасте **одного года** или с **появлением первого зуба**.

Этот визит не связан с лечением — он посвящён профилактике и знакомству: ребёнок знакомится с врачом, осматривает кабинет и понимает, что стоматолог — это друг, а не причина для страха.

В дальнейшем визиты следует проводить регулярно, каждые 6 месяцев, для профилактических осмотров и получения рекомендаций по уходу.

Полезный совет для родителей:

«Ребёнок, который с раннего возраста посещает стоматолога, не боится лечения и с большей вероятностью сохраняет здоровые привычки на всю жизнь.»

Как правильно чистить зубы (понятно и интересно для детей)?



Чистка зубов — это совсем не сложно! Если знать несколько простых правил и добавить немного игры, можно легко научиться заботиться о своей улыбке.



Готовим щётку: Наносим на неё немного пасты — с рисовое зёрнышко (для малышей) или с горошину (для детей постарше). Выбираем небольшую щётку с мягкой щетиной, чтобы она была нежной к зубкам и дёснам.



Рисуем кружочки: Щётку ставим наполовину на зуб, наполовину на дёсну. Делаем маленькие круговые движения — как будто рисуем кружки. Чистим каждый зубик аккуратно и не спеша.



Не забываем про жевательные зубы: Именно там чаще всего прячется «монстр кариеса»! Тщательно очищаем задние зубы, которыми мы жуём.



Чистим и внутреннюю сторону: Не только переднюю, но и внутреннюю поверхность зубов — ведь они тоже важны!



Не забываем про язык: Один мягкий проход щёткой по языку помогает сохранить свежее дыхание.



2 волшебные минуты: Чистим зубы 2 минуты. Можно включить короткую песенку, поставить весёлый таймер или использовать приложение с мультяшным помощником — и чистка превратится в игру!

Выбор подходящей зубной пасты, щётки и нити



Зубная паста



Зубная щётка



Зубная нить (флосс)

Обязательно должна **содержать фтор**, который **защищает зубы от кариеса**.

✓ Должна быть **адаптирована** к **возрасту ребёнка**: специальные формулы для 0–3 лет, 3–6 лет и старше 6 лет.

✓ **Количество пасты**: до 3 лет → как зёрнышко риса; 3–6 лет → как горошина; старше 6 лет → обычное количество, как у взрослых.

✓ Приятный вкус (клубника, сладкая мята) мотивирует ребёнка чистить зубы с удовольствием.

✓ Должна быть **маленькой и удобной**, чтобы доставать до всех зубиков.

✓ Мягкая щетина — лучший выбор: она эффективно очищает и бережно относится к чувствительным дёснам ребёнка.

✓ Выбирайте **яркие** модели или с любимыми персонажами, чтобы чистка зубов превратилась в весёлую игру.

✓ Щётку нужно менять **каждые 3 месяца** или раньше, если щетинки износились.

Когда начинать? Когда появляются первые зубы, которые соприкасаются друг с другом (примерно в 5–6 лет).

Почему это важно? Щётка очищает только видимые поверхности зубов, а между ними остаются остатки пищи и бактерии, вызывающие кариес и воспаление дёсен.

Кто пользуется? Сначала родители аккуратно очищают зубы ребёнка нитью. Со временем ребёнка можно научить делать это самостоятельно.

Как сделать процесс интереснее? Используйте яркие флоссеры (держатели с нитью) или нити с приятным вкусом. Превращение процедуры в игру помогает ребёнку привыкнуть к ней с удовольствием.

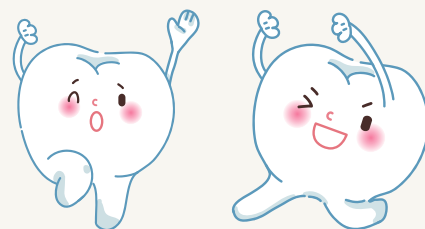


Утром, вечером опять,
Будем зубки мы чистить,
блестать!
Кружим щёткой веселей
Улыбайся поскорей!

«Песенка про зубки»

Сверху, снизу, каждый ряд,
Бактериям не будут рад,
Чистим зубки не спеша,
Светится улыбка наша!

Капля пасты — словно цвет,
С нею зубкам вреда нет.
Две минутки — день за днём,
Белый зубик бережём!



Питание и здоровье полости рта

То, что мы едим и пьём, напрямую влияет на состояние зубов и дёсен.

Сбалансированное питание не только поддерживает организм в целом, но и способствует крепкой и красивой улыбке.

✓ Полезные продукты для зубов



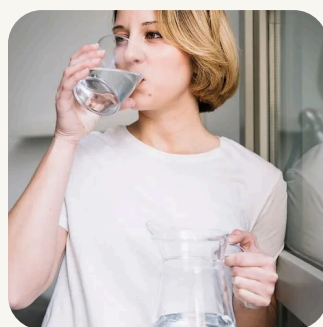
Фрукты и овощи

морковь, яблоки, сельдерей очищают зубы почти как «естественная щётка».



Молочные продукты

молоко, сыр, йогурт богаты кальцием и фосфатами, укрепляют эмаль и нейтрализуют кислоты.



Вода

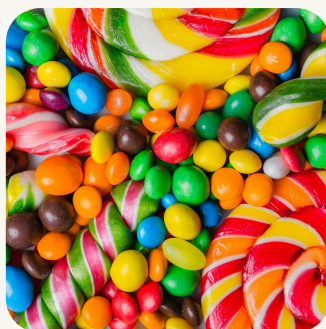
лучший выбор после еды: очищает, освежает и защищает зубы.



Продукты, богатые клетчаткой

чечевица, нут, фасоль, малина, семена и орехи способствуют здоровью дёсен.

✗ Привычки, которые вредят улыбке



Сладости

Конфеты, леденцы, печенье и шоколад, которые ребёнок грызёт в течение дня, кормят бактерии, вызывающие кариес.



Газированные напитки

разрушают эмаль — даже те, что «без сахара»



Частые перекусы

не дают зубам «отдохнуть» и поддерживают кислую среду во рту.



Чипсы и солёные закуски

превращаются во рту в простые сахара и тоже вредят эмали.

Совет доктора:



«Выберите вместе с ребёнком геройскую перекуску для зубиков: хрустящее яблоко, морковку или кусочек сыра. Объясните, что эти продукты делают зубы сильнее, чем любые конфеты. Попробуйте простую игру: спрашивайте при каждой еде — друг это зубиков или их враг? Так ребёнок сам научится различать полезные и вредные продукты.»

Супергерои и Враги Зубиков

Каждый день во рту идёт маленькая **битва**: Супергерои защищают зубки, а Враги стараются их атаковать.



 Твоя миссия — выбирать Супергероев на каждой перекуске и держать Врагов подальше! С их помощью твои зубки останутся крепкими, чистыми и блестящими!

Визит к *стоматологу* — друг ребенка

Чтобы ребенок доверял врачу-стоматологу, важно, чтобы первые визиты проходили спокойно и без страха.

Как подготовить ребенка к визиту:

- Расскажите о стоматологе как о **друге**, который помогает зубкам быть здоровыми и крепкими.
- Избегайте фраз вроде «не больно» или «тебе ничего не сделают» — они могут вызвать тревогу.
- Почитайте вместе книги или сказки, где герои идут к зубному врачу.
- **Поиграйте дома «в стоматолога»**: пусть ребенок проверит зубки у плюшевого мишки или наоборот.



Что делает врач на обычном осмотре в нашей клинике:

В *Стоматологической клинике доктора Поросенкова* мы превращаем каждый визит в спокойное и доброжелательное приключение:

1. Врач считает зубки и называет их «белыми и смелыми солдатыками».
2. Внимательно ищет «монстриков кариеса» и прогоняет их, если они появляются.
3. Объясняет ребёнку простыми словами, как ухаживать за зубками, и показывает шаги к сильной и красивой улыбке.

Как мы превращаем визит в позитивный опыт:

- Мы создали уютную и дружелюбную атмосферу, где врачи терпеливы и внимательны к каждому малышу.
- Каждый ребёнок получает похвалу за храбрость — иногда даже маленький диплом «Смелая улыбка».
- Мы советуем родителям приводить детей **регулярно**, два раза в год, чтобы визит к стоматологу стал естественной и приятной привычкой, а не поводом для беспокойства.



Доктор говорит:

«Первый визит к стоматологу должен быть как игра — лёгкий и приятный.

Тогда ребёнок сохранит доверие к врачу на всю жизнь.»



Что делать, если ребёнок плачет?

Это нормальная реакция — слёзы не означают, что опыт был отрицательным. Сохраняйте спокойствие и мягко подбадривайте малыша. Позвольте врачу вести приём: стоматологи, работающие с детьми, умеют превращать осмотр в игру.

Роль родителей:

- Будьте *примером* — посещайте стоматолога регулярно, чтобы показать, что это естественно и безопасно.
- После визита обязательно похвалите ребёнка и вручите небольшой символический *подарок* — диплом, книгу или маленькую игрушку.
- И помните: первый визит к стоматологу должен состояться примерно в возрасте одного года или при появлении первого зуба. Это визит знакомства и профилактики, а не лечения.

Что делаем в особых случаях?

Некоторые дети могут быть чувствительными или пугаться, когда приходят к стоматологу — и это совершенно нормально. В Стоматологической клинике «Доктор Поросенков» мы уделяем особое внимание таким ситуациям: наши врачи работают с большим терпением, объясняют каждый шаг простыми словами и используют щадящие методы, направленные на снижение дискомфорта и тревожности.

Наша цель — чтобы маленькие пациенты обрели не только красивую улыбку, но и уверенность.

«Наша цель — чтобы каждый ребёнок уходил домой со здоровой улыбкой и без неприятных воспоминаний. Мы подбираем индивидуальный подход и самое безопасное решение для каждого маленького пациента, исходя из его потребностей и состояния.»



Подростки и гигиена полости рта

Подростковый возраст — это важный этап перехода, как для тела, так и для здоровья зубов. Появляются постоянные зубы, меняются пищевые привычки, а эстетика улыбки становится ключевой для уверенности в себе. Именно поэтому правильная гигиена полости рта в этот период имеет решающее значение.

Появление постоянных зубов

В возрасте от 6 до 12 лет молочные зубы постепенно заменяются постоянными. За ними нужно ухаживать с самого начала, ведь они останутся с нами на всю жизнь.

Первые постоянные моляры (так называемые «шестёрки») особенно подвержены риску кариеса.

Их глубокие бороздки часто задерживают остатки пищи — поэтому подросткам необходимо тщательно чистить зубы, а при необходимости стоматолог может рекомендовать герметизацию фиссур для профилактики кариеса.



Ортодонтический аппарат: особые правила гигиены



Многие подростки носят брекеты для выравнивания зубов и коррекции прикуса.

Брекеты и дуги легко задерживают остатки пищи → *чистка должна быть особенно тщательной.*

Необходимы специальные межзубные щётки, ортодонтическая нить и ирригатор.

Липкие сладости (карамель, мармелад) и твёрдые продукты (орехи, попкорн) следует избегать, чтобы не повредить аппарат.

Правильная гигиена предотвращает появление белых пятен и кариеса вокруг брекетов.

Частые проблемы у детей и подростков

Даже при хорошей гигиене полости рта дети и подростки могут сталкиваться с различными стоматологическими проблемами. Хорошая новость в том, что при регулярных осмотрах и правильном уходе большинство из них можно предотвратить или вылечить на ранней стадии.



Кариес

→ Разрушение эмали, вызванное действием бактерий и сахаров. Проявляется в виде маленьких «дырочек» или коричневых пятен.



Гингивит

→ Воспаление дёсен: покраснение, отёчность, кровоточивость при чистке зубов



Галитоз (неприятный запах изо рта)

→ Может быть вызван остатками пищи, кариесом или воспалением дёсен.

Что делать?

чистка зубов с фторсодержащей пастой два раза в день, ограничение сладостей и регулярные визиты к стоматологу для своевременного лечения.

тщательная чистка, использование межзубных щёток, ирригатора, отказ от липких и твёрдых продуктов.

аккуратная чистка зубов (включая язык), ополаскиватель для рта, регулярные осмотры у стоматолога для выявления причины.



Чувствительность зубов

→ Короткая боль при контакте с холодным, горячим или сладким, вызванная истончением эмали или начальным кариесом.



Белые пятна на зубах

→ Первые признаки начального кариеса или недостаточной гигиены, особенно у пациентов с брекетами.



Зубной камень (тартар)

→ Затвердевший зубной налёт, который нельзя удалить обычной щёткой.

Что делать?

использовать специальную пасту для чувствительных зубов, избегать кислых продуктов и обратиться к стоматологу для лечения.

тщательная чистка зубов с фтором, регулярные осмотры и процедуры по реминерализации.

профессиональная чистка и снятие камня у стоматолога, затем внимательный ежедневный уход.

Здоровая улыбка начинается с правильной команды



Сообщение для родителей:

«Полезные привычки рождаются в семье. Чистите зубы вместе с детьми, превращайте этот момент в игру и регулярно посещайте стоматолога. Профилактика — это лучший подарок, который вы можете сделать: здоровая и уверенная улыбка на всю жизнь.»



Здоровая улыбка не появляется за одну ночь — она формируется каждый день маленькими, но постоянными шагами: правильная чистка утром и вечером, использование зубной нити, здоровые перекусы, достаточное количество воды и регулярные визиты к стоматологу.

В клинике «Доктор Поросенков» мы верим, что *каждый ребёнок и подросток* заслуживает красивую и здоровую улыбку, которая придаёт уверенность и радость. Наша команда всегда рядом — с индивидуальными рекомендациями, терпением и лечением, адаптированным к возрасту.

Сообщение для детей:

«Твои зубки — это твои супергерои! Чисти их утром и вечером, выбирай полезные перекусы и навещай доктора зубиков. Тогда твоя улыбка всегда будет чистой, крепкой и сияющей!»



Здоровая улыбка начинается с правильной команды

Здоровая улыбка не появляется за одну ночь — это результат маленьких, но постоянных шагов: правильной чистки зубов, тщательной гигиены, сбалансированного питания и регулярных визитов к стоматологу.

В **Стоматологической клинике «Доктор Поросенков»** мы уверены, что каждый пациент заслуживает улыбку, которой может гордиться. Наша команда всегда рядом — чтобы поддержать вас с индивидуальными рекомендациями, современными методами лечения и внимательным отношением.

Наша команда



Андрей Поросенков

Специалист по протезированию, имплантологии, терапии и ортопедии

«Считаю, что успех лечения строится на доверии и внимании к каждой детали.»



Егор Поросенков

Специалист по челюстно-лицевой хирургии

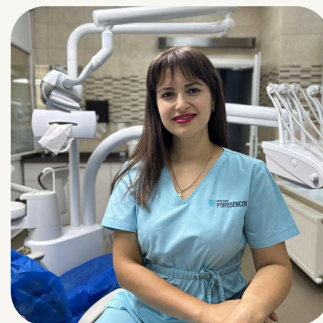
«Я совмещаю хирургическую точность с эмпатией, чтобы пациенты чувствовали себя в безопасности.»



Ольга Константинова

Специалист по терапии и гигиене полости рта

«Маленькими, но последовательными шагами можно сохранить здоровье и красоту каждой улыбки.»



Татьяна Топчу

Специалист по терапии, детской стоматологии и гигиене полости рта

«Здоровая улыбка формируется с детства — поэтому я вкладываю душу в работу с детьми и их семьями.»

Здоровье и красота — в каждой улыбке!



В нашей клинике пациенты — это не просто посетители, а часть большой семьи, объединённой одной целью: здоровьем, уверенностью и красивой улыбкой.

Мы будем рады видеть вас на консультациях, лечении и профилактических приёмах. Наша команда врачей всегда открыта для ваших вопросов и готова ответить с терпением, вниманием и профессионализмом.

Вместе мы найдём лучшее решение для вашего здоровья и комфорта.

Контактная информация



Адрес:

ул. Бэнулеску Бодони 41,
оф. 3, г. Кишинёв



Телефоны:

+(373) 61 298129
+(373) 22 22 43 53



Электронная почта:

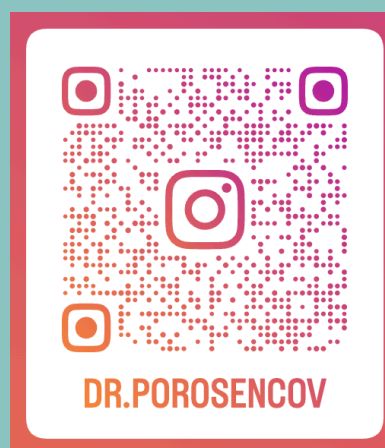
receptie.porosencov@gmail.com



Сайт:

clinica-porosencov.com

Будьте с нами на связи



Здоровье и красота — в каждой улыбке!