

Все мы хотим, чтобы наши дети привыкли заботиться о зубах. Что же нужно делать?

Первое, что следует предпринять, – это взять себе в привычку служить личным примером для своего ребёнка. Если сами ленимся чистить зубы, то никакие воспитательные усилия никого не убедят.

Надо использовать так же всё, что может послужить положительным примером. Как бы случайно стоит заметить в иной раз, что у того или иного вашего знакомого очень красивые зубы. Это непременно произведёт впечатление на ребёнка и повысит роль зубов во внешнем облике человека.

Детские зубы отличаются особой чувствительностью, поэтому и уход за ними должен быть особенным. Тщательно и бережно позаботиться о зубах вашего ребенка поможет только специальная детская зубная щетка. В таком непривычном для малыша занятии, как гигиена полости рта, она будет ему и игрушкой, и надежным помощником. Не забудьте также рассказать своему ребенку о том, как правильно чистить зубы, ведь это куда

более важный момент, чем выбор зубной щетки.



Итак, давайте рассмотрим основные принципы выбора зубной щетки для детей:

- ✓ Щетка должна быть яркой и красочной, чтобы вашему ребенку нравилось ею пользоваться.
- ✓ Ручка щетки должна быть утолщенной и прорезиненной, чтобы ребенку было удобно ее держать
- ✓ Щетина должна быть максимально мягкой во избежание заболеваний десен у детей и повышенной чувствительности зубов.
- ✓ Для лучшего очищения межзубных пространств хорошо подойдет щетка с V-образной щетиной

- ✓ Можно использовать детскую электрическую зубную щетку, но сначала вам надо объяснить ребенку, как правильно с ней управляться.

Не менее важен вопрос о выборе зубной пасты для малыша.

Зубная паста для детей должна обеспечивать бережную, но качественную очистку молочных и коренных зубов. Поэтому обращаем внимание на то, какой абразив в ней содержится. Самые распространенные абразивные компоненты в зубных пастах – это карбонат кальция и бикарбонат натрия, проще говоря, мел и сода. Данные вещества являются агрессивными и могут нанести существенный вред эмали как молочных, так и коренных зубов. Предпочтение следует отдавать пастам, в которых в качестве абразива используется диоксид титана или диоксид кремния – наименее травмирующие и наиболее эффективные вещества.

Основные функции пенообразующих веществ заключаются в смачивании зубной поверхности, пенообразовании и влиянии на равномерную консистенцию пасты, что

в итоге облегчает сам процесс чистки зубов. Самый известный пенообразователь, который добавляется в зубные пасты - это лаурилсульфат натрия (SLS, E 487). Данное вещество обладает токсичным действием, а также может вызвать сильную аллергическую реакцию. Альтернативой ему может быть лауретсульфат натрия (SLS), который действует менее раздражающе. В целом же пена как таковая не сильно влияет на процесс очистки зубов.

Консерванты добавляются в состав зубных паст для того, чтобы блокировать в ней развитие микрофлоры во время транспортировки, хранения или использования. Здесь стоит проверить состав на наличие бензоата натрия, который при увеличенных дозах является сильным канцерогеном. Очень вреден для здоровья и пропиленгликоль (может фигурировать как PEG или ПЕГ). Избегайте паст с пропилпарабеном – вредным канцерогеном.

Вкусовые наполнители применяются в пастах для снятия эффекта неприятного вкуса отдельных веществ, входящих в ее состав. Они придают пасте приятный вкус. Для этого исполь-

зуется ментол, мята, анис, эвкалипт, ванилин. Присутствие в рецептуре сахарина и искусственных красителей нежелательно.

А вот что должно находиться в качественной зубной пасте для детей – так это молочные ферменты: лактоферрин, лактопероксидаза, лизоцим, оксид глюкозы – все они способствуют укреплению иммунитета малыша и усилению защитных свойств слюны. В детские пасты также добавляют натуральный белок казеин, который способствует накоплению кальция в слоях эмали.

Зубная паста – это необходимое средство гигиены для детских зубов, но ее роль в профилактике кариеса у детей зачастую сильно преувеличена. Здесь гораздо важнее регулярная и качественная гигиена полости рта у детей, профилактические осмотры стоматолога и правильное питание.

Покупая очередной тюбик своему чаду, задумайтесь: что стоит за красивой упаковкой и заманчивыми рекламными обещаниями? Выбирайте зубную пасту с максимально натуральным простым составом и лучше всего в аптеке или в специализированном магазине.

# Как научить ребёнка ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

