

[DOI:10.26104/NTTIK.2023.69.67.029](https://doi.org/10.26104/NTTIK.2023.69.67.029)

*Токтосунов А.Д.*

**БАЛДАРДЫН ООЗ КӨНДӨЙҮНӨ КАМ КӨРҮҮ БОЮНЧА СУНУШТАР  
ЖАНА СТОМАТОЛОГИЯЛЫК ООРУЛАРДЫ АЛДЫН АЛУУ**

*Токтосунов А.Д.*

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА У ДЕТЕЙ И  
ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ**

*A. Toktosunov*

**ORAL CARE RECOMMENDATIONS AND PREVENTION  
OF DENTAL DISEASES IN CHILDREN**

УДК: 616.31-083:616.31-08-039.71

*Бул макалада жаш балдар үчүн жаш ооз көңдөйү гигиенасынын объектилери жана каражаттары жөнүндө маалыматтарды камтыйт, алардын жашоо-турмушунда колдонуу өзгөчөлүктөрүн жана эрежелерин сүрөттөйт. Тиш кариесинин өнүгүшүн максаттуу эскертүү боюнча жетиштүү тажрыйба, заманбап кариесология азырынча жок, бул, албетте, бул профилактикалык багыттын натыйжалуулугун биротоло баалоого мүмкүндүк бербейт. Балдар мектепке киргенде, көпчүлүгүнүн оозунун гигиенасы канааттандырбайт, бул гигиенаны сактоо үчүн ата-энелердин көзөмөлүнүн жоктугун билдирет. Азыркы учурда, балдардын стоматологдорунан балдардын оозуна гигиеналык кам көрүүнү тиш чыкканга чейин баштоону сунуштоо керек.*

**Негизги сөздөр:** балдар, тиш доктур, ооз гигиенасы, каражаттар, биринчи тиштер, тиш пастасы, колдонууга көрсөтмөлөр.

*В данной статье приведены данные о предметах и средствах гигиены полости рта для детей раннего возраста, описаны особенности и правила применения их в жизни. Достаточным опытом целенаправленного предупреждения развития кариеса зубов современная кариесология пока не располагает, что естественно не позволяет окончательно оценить эффективность этого профилактического направления. При поступлении детей в школу у многих наблюдается неудовлетворительная гигиена рта, что указывает на отсутствие контроля со стороны родителей соблюдения гигиены. В современности детским стоматологам необходимо рекомендовать начинать гигиенический уход за полостью рта детей еще до прорезывания зубов.*

**Ключевые слова:** дети, стоматолог, гигиена полости рта, средства, первые зубы, зубная паста, инструкция по применению.

*This article provides data on the objects and means of oral hygiene for young children, describes the features and rules for their use in life. Modern cariesology does not yet have sufficient experience in targeted prevention of the development of dental caries, which naturally does not allow us to finally evaluate the effectiveness of this preventive direction. When children enter school, many have poor oral hygiene, indicating a lack of parental control of hygiene. In modern times, pediatric dentists should be encouraged to begin oral hygiene care for children before teething.*

**Key words:** children, dentist, oral hygiene, remedies, first teeth, toothpaste, instructions for use.

Здоровье полости рта меняется на протяжении всей жизни, от раннего возраста до старости, является

неотъемлемой частью общего состояния здоровья и помогает людям участвовать в жизни общества и реализовывать свой потенциал.

Болезни полости рта охватывают целый ряд заболеваний и состояний, в том числе кариес зубов, пародонтоз (болезнь десен), потерю зубов, рак ротовой полости, травму полости рта, номы и врожденные дефекты, такие как расщелина губы и неба.

Основным средством гигиены полости рта у детей является зубная паста, поэтому стоматологи должны научить родителей разбираться в многообразии зубных паст, представленных на отечественном рынке. Зубные пасты для детей включают различные лечебно-профилактические добавки (ферменты, ксилит, экстракты трав, препараты кальция, фториды и др.), которые могут в той или иной мере способствовать удалению зубного налета и улучшению минерализации твердых тканей зубов. Однако клинические исследования, основанные на принципах доказательной медицины, подтверждают роль в профилактике кариеса только фторсодержащих зубных паст [1, с. 30].

В нашей стране, как и в мире в целом, существует общепринятое мнение о том, что фактором риска возникновения кариеса зубов и болезней периодонта является зубной микробный налет, и что регулярная и тщательная гигиена рта с раннего детства и всю жизнь, бесспорно, и существенно уменьшает влияние зубного налета. Эти представления являются основой при построении любой программы массовой профилактики стоматологических заболеваний. Также очень важно для результативной профилактики кариеса зубов обучение детей правильной технике чистки зубов до выработки у них стойкой привычки. При этом необходим правильный выбор средств гигиены рта, особенно зубных паст.

Врач должен уметь определить показания к применению зубных паст у детей и обучить родителей их правильному применению с целью получения максимальной пользы от применения фторсодержащей зубной пасты при минимальном риске развития флюороза.

Так, в Великобритании в 70-е годы XX столетия, когда фторированные зубные пасты использовались

еще не так широко, было проведено сравнительное исследование различных методов профилактики у детей. Фторсодержащая и гигиеническая пасты применялись в двух профилактических группах под наблюдением взрослых. В группе сравнения чистка зубов гигиенической зубной пастой не контролировалась [2].

В момент прорезывания зубов детей родителям следует протирать слизистую оболочку, десны в полости рта с помощью применения специализированных материалов. Одним из вариантов, который рекомендуют многие детские стоматологи, является зубная щетка из силикона для пальца. Эта удобная для детей зубная щетка из текстурированного силикона – отличный способ удалить любые отложения сахара или молока на деснах вашего ребенка, и она проста в использовании. Это более практичная альтернатива протиранию десен ребенка влажной тряпкой. Наденьте зубную щетку на указательный палец. Он должен плотно прилегать. В этом возрасте мы рекомендуем чистить зубы гораздо чаще, в идеале после каждого кормления. Это предотвратит рост бактерий до того, как у вашего ребенка прорежутся зубы. Обязательно очищайте зубную щетку вашего ребенка после каждого использования. Некоторые детские зубные щетки даже поставляются с футляром для безопасного хранения, когда вы закончите чистить зубы. Если нет такого приспособления протирайте десны вашего ребенка чистой тканью 2 раза в день до того, как у него появятся зубы. С помощью протирания можно убрать с поверхности десен, зубов остатки жидкости. При этом происходит необходимый для малыша массаж десен, который способствует уменьшению неблагоприятных ощущений ребенка в процессе прорезывания зубов, это нормализует циркуляцию крови. Практически отсутствуют данные об индивидуализированной профилактике кариеса зубов, основанной на результатах комплексного исследования этиопатогенетических механизмов, позволяющих отразить совокупность основных кариесобуславливающих факторов у конкретного человека. Имеющиеся в литературе данные о неравномерном, зависящем от сезона возникновения и развитии кариеса зубов дают реальную возможность повысить эффективность профилактических мер за счет рациональных сроков их проведения в течение года [3].

Заболевания полости рта несоразмерно поражают наиболее уязвимые и обездоленные слои населения. Люди с низким социально-экономическим статусом несут более высокое бремя болезней полости рта, и эта ассоциация сохраняется на протяжении всей жизни, от раннего детства до пожилого возраста, независимо от общего уровня доходов в стране.

По результатам исследования Розаковой Л.Ш. результаты анкетирования родителей детей дошкольного возраста: на вопрос «Как Вы считаете, нужно ли

чистить зубы в детском саду?»

утвердительно ответили – 39% респондентов;

отрицательно – 16,8%;

затруднились с ответом – 44,2% опрошенных.

На вопрос «Что, по-вашему мнению, может препятствовать чистке зубов в детском саду?»

32,3% ответили, что их беспокоят условия хранения средств гигиены полости рта в детском саду;

41,2% родителей опасаются использования детьми зубных щеток не по назначению;

76,1% респондентов уверены в возможности обмена зубными щетками между детьми и, следовательно, риска перекрестного инфицирования;

19% считают, что воспитатели будут против чистки зубов в детском саду, посчитав ее организацию слишком обременительной.

Таким образом, большую часть респондентов волнуют вопросы, связанные с санитарно-эпидемиологической безопасностью и организационными проблемами контролируемой чистки зубов. Отвечая на вопрос «Сколько раз в день дети в детском саду едят подслащенные напитки/еду? 4% - родителей отметили, что в детском саду не добавляют сахар в еду и напитки. Большинство респондентов 65,9% - считают, что их дети во время нахождения в детском саду едят подслащенную пищу/напитки не более 2 раз в день. Менее трети опрошенных - 30,1% объективно оценивают характер питания в дошкольных образовательных организациях, отвечая, что 18 их дети получают легкоферментируемые углеводы более 3 раз ежедневно за время нахождения в детском саду [4].

Важной частью является, что в случае возникновения стоматита слизистой оболочки у детей, следует применять зубные пасты, которые содержат комплекс ферментов, такие как к примеру: лизоцим, оксидаза глюкозы, лактоферрин. Такие ферменты влияют на повышение местного иммунитета в полости рта у детей.

Анализ представленных данных позволяет сделать следующие выводы:

- У большинства детей первый зуб прорезывается примерно в возрасте 6 месяцев. Начните эти полезные привычки прямо сейчас, чтобы улыбка вашего ребенка оставалась здоровой.

- Начните чистить зубы ребенку 2 раза в день, как только они появятся.

- Давайте ребенку здоровую пищу и напитки с низким содержанием сахара.

- Отводите ребенка к стоматологу для регулярных осмотров. Многие стоматологические и педиатрические ассоциации мира единогласны о целесообразности, необходимости раннего использования зубных паст.

- Стоматологам, работающими с детьми следует уделять особое внимание санитарно-просветительной, профилактической работе среди молодых мам,

родителей по правилам применения зубных паст у детей (сколько выдавливать пасту, период и частота применения, концентрация фторида).

- У детей группы риска при назначении фторсодержащих зубных паст можно руководствоваться рекомендациями Европейской Академии Детской Стоматологии (2009 г.).

- Наклоните щетинки к линии десен, чтобы они очищали пространство между деснами и зубами.

- Аккуратно расчешите кожу небольшими круговыми движениями. Не трите сильно вперед-назад.

- Чистите все стороны каждого зуба, почистите язык.

- При покупке товаров для ухода за полостью рта лучшее эмпирическое правило – искать Знак соответствия ADA. Этот знак, присуждаемый Американской стоматологической ассоциацией, означает, что продукт был тщательно протестирован и одобрен учеными в таких областях, как микробиология, токсикология, фармакология и химия [5].

В зависимости от вашей конкретной ситуации ваш стоматолог может дать индивидуальные рекомендации по продукту стоматологии детям. Спросите своего детского стоматолога, какие продукты подходят именно вашему ребенку. От 0 до 3 лет: зубные щетки для младенцев или детские зубные щетки.

Есть несколько вариантов, которые родители могут рассмотреть при выборе зубной щетки для своего ребенка в возрасте от 0 до 3 лет.

Нельзя использовать зубную пасту, пока у детей не прорежется первый зуб. Когда у них прорежется первый зуб, используйте зубную пасту размером 3-5 лет: детская зубная щетка.

Дети быстро растут, приходит время покупать зубную щетку для больших детей. Эти зубные щетки выглядят также, как зубные щетки для взрослых, но меньше, поэтому они легче помещаются в маленькие ручки. Мы рекомендуем использовать зубную щетку с мягкой щетиной, пока они еще только начинают привыкать к чистке зубов. Мягкие щетинки бережно воздействуют на десны и делают работу более удобной для детей.

Всегда рекомендуется, чтобы дети находились под полным наблюдением во время чистки зубов до 8 лет, чтобы убедиться, что они делают это правильно. Хорошее эмпирическое правило заключается в том, что до тех пор, пока они не смогут завязать шнурки, взрослый должен присматривать за ними и помогать им по мере необходимости. 6-9 лет: детская зубная щетка или электрическая зубная щетка.

Когда они станут достаточно взрослыми, чтобы понять важность чистки зубов и основы использования правильной техники, может быть целесообразно познакомить вашего ребенка с электрической зубной щеткой. Это может быть отличным способом заставить их чистить зубы два раза в день, если им нужна дополнительная мотивация.

Если ваш ребенок любит принцесс, щенков или супергероев, вы можете найти электрическую зубную щетку, которая сделает чистку зубов два раза в день более приятной для детей. Добавляя забавные элементы звуков, света или персонажей, ваши дети могут действительно с нетерпением ждать чистки зубов.

10 лет и старше: зубная щетка для взрослых или электрическая зубная щетка. Каждый ребенок индивидуален, но примерно в возрасте 10 лет рот вашего ребенка должен быть достаточно большим, чтобы взрослая зубная щетка могла удобно помещаться в нем. Электрическая зубная щетка также является отличной альтернативой, если у вашего ребенка легко образуется зубной налет или если на зубах видны пятна. В дополнение к зубной щетке соответствующего размера убедитесь, что у вас есть зубная нить, жидкость для полоскания рта и зубная паста с фтором.

Мы надеемся, что эта временная шкала зубных щеток, а также рекомендации помогут понять, какой размер зубных щеток подходит для вашего ребенка на каждом этапе его роста и как сохранить зубки ваших детей здоровыми.

#### Литература:

1. Featherstone J.D.B. Commun. Dent. Oral. Epidemiol. – 1999. – Vol.27. – P. 31-40.
2. Koch G., Lindhe J. The state of the gingivae and caries increment in school children during and after withdrawal of various prophylactic measures / McHugh WD Dental Plaque. – Edinburgh: Livingstone, 1970. – P.271-281.
3. Шаковец Н.В. Гигиенический уход за полостью рта у детей раннего возраста [Текст] / Шаковец Н.В.//Современная стоматология No1: международный научно-практический информационно-аналитический журнал. – Минск, 2012 г. – С.10-13.
4. Хуснутдинов В.В. Индивидуализированная профилактика кариеса зубов у детей: автореф. дисс. к.мед.н. – Краснодар, 2001 – 20.с.
5. Розакова Л.Ш. Оптимизация профилактики кариеса у детей дошкольного возраста: автореф. дисс. к.мед.н. – Самара, 2021 – 24.с.
6. Атежанов Д.О., Сушиев Т.К. Применение отечественного стоматологического средства «ремин» с целью профилактики кариеса зубов у детей дошкольного возраста. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2017. №. 1. - С. 53-56