

**УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ И ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА В
ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ**

Ахмадова Сарвиноз Бахтиёр кизи

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности ухода за молочными зубами детей, современные методы профилактики кариеса и роль родителей в формировании правильной гигиены полости рта. Проанализированы факторы риска развития кариозного процесса у детей раннего возраста, а также представлены эффективные стратегии предупреждения стоматологических заболеваний. Особое внимание уделено питанию, гигиеническим навыкам, использованию фторсодержащих средств, герметизации фиссур и регулярным профилактическим осмотрам. Материал основан на современных клинических рекомендациях детской стоматологии.

Ключевые слова: детская стоматология, молочные зубы, кариес, профилактика, гигиена полости рта, фторпрофилактика, герметизация фиссур, питание детей, стоматологическая профилактика.

Введение

Состояние молочных зубов является важнейшим фактором, влияющим на общее здоровье ребёнка, его правильное развитие, жевательную функцию, дикцию и формирование прикуса. Несмотря на временный характер молочных зубов, их заболевание приводит к серьёзным последствиям: хроническим инфекциям, нарушению пищеварения, а также к формированию неправильного прикуса и поражению зачатков постоянных зубов.

Кариес молочных зубов остаётся одной из наиболее распространённых стоматологических проблем: по данным различных исследований, у 60–90 % детей дошкольного возраста обнаруживаются кариозные поражения. Основными причинами являются несоблюдение гигиены полости рта, злоупотребление сладостями, неправильное питание, низкий уровень фтора в употребляемой воде и отсутствие регулярных профилактических осмотров.

Цель данной статьи — обобщить современные подходы к правильному уходу за молочными зубами и осветить основные методы профилактики кариеса в детской стоматологии.

Основная часть

1. Значение молочных зубов

Молочные зубы выполняют ряд критически важных функций:

- обеспечивают полноценное жевание пищи и нормальное пищеварение;
- способствуют развитию речи;
- удерживают пространство для прорезывания постоянных зубов;
- формируют правильный прикус;
- влияют на внешний вид и психологическое состояние ребёнка.

Преждевременная потеря молочных зубов приводит к смещению зубных рядов, скученности постоянных зубов, возникновению патологий прикуса, что впоследствии требует сложного ортодонтического лечения.

2. Причины возникновения кариеса у детей

Кариозный процесс у детей развивается быстрее, чем у взрослых, что связано с физиологическими особенностями:

- тонкая эмаль и дентин молочных зубов;
- низкая степень минерализации тканей;
- особенности рациона;
- частое употребление углеводистой пищи.

Основные факторы риска:

1. Нарушение гигиены полости рта.

Недостаточная чистка зубов приводит к накоплению зубного налёта и повышению кислотности.

2. Частое употребление сладких напитков.

Сладкий чай, соки, компоты, особенно перед сном, резко увеличивают риск кариеса.

3. Ночные кормления сладкими смесями.

Так называемый «бутылочный кариес» развивается у детей до 3 лет.

4. Раннее и бесконтрольное употребление сладостей.

5. Недостаток фтора.

6. Передача бактерий от родителей.

Использование одной ложки, облизывание соски способствует попаданию микробов *Streptococcus mutans*.

3. Правильная гигиена полости рта у детей

Гигиенические процедуры должны начинаться с первого зуба, а в идеале — ещё до прорезывания, когда родители протирают дёсны ребёнка влажной марлей.

3.1. Возрастные рекомендации

- 0–12 месяцев: протирание дёсен и зубов мягкой салфеткой.
- 1–3 года: чистка детской щёткой с минимальным количеством пасты (размер рисового зёрнышка).
- 3–6 лет: использование пасты размером горошины, обучение технике чистки.
- 6+ лет: переход к самостоятельной чистке под контролем родителей.

3.2. Основные правила чистки зубов

- чистить 2 раза в день минимум по 2 минуты;
- использовать щётку с мягкой щетиной;
- менять щётку каждые 2–3 месяца;
- применять фторсодержащие пасты, соответствующие возрасту ребёнка.

4. Роль питания в профилактике кариеса

Рацион является важнейшим компонентом профилактики.

4.1. Полезные рекомендации по питанию

- ограничение сладостей, конфет, карамели, шоколада;
- исключение сладких напитков перед сном;
- включение в рацион твёрдых овощей и фруктов для естественной очистки зубов;
- использование молочных продуктов, богатых кальцием;
- достаточное употребление воды.

4.2. Запрещённые и вредные привычки

- постоянное перекусывание сладким;
- перекусы перед сном;
- привычка держать бутылочку с соком длительное время.

5. Методы профессиональной профилактики кариеса

Современная детская стоматология предлагает ряд эффективных процедур.

5.1. Фторирование зубов

Фтор укрепляет эмаль, делает её устойчивой к кислотам.

Методы фторирования:

- аппликации гелей;
- использование фтор-лаков;
- реминерализирующая терапия.

5.2. Герметизация фиссур

Процедура особенно эффективна для постоянных зубов.

Герметики создают защитный барьер, не позволяя микробам проникать в глубокие бороздки зубов. Метод снижает риск кариеса на 70–80 %.

5.3. Профессиональная чистка зубов

Удаление мягкого и твёрдого налёта снижает риск воспалений и кариеса.

5.4. Регулярные осмотры у стоматолога

Рекомендуется посещать стоматолога каждые 6 месяцев, а детям до 3 лет — каждые 3–4 месяца.

6. Значение родительского контроля

Родители несут ключевую ответственность за формирование здоровых привычек.

Контроль включает:

- своевременное обучение ребёнка гигиене;
- мониторинг питания;
- регулярные профилактические визиты к стоматологу;
- подбор пасты и щётки;
- мотивацию ребёнка ухаживать за зубами.

Родители должны понимать: профилактика в детском возрасте — это инвестиция в здоровье постоянных зубов.

Заключение

Здоровье молочных зубов — это фундамент правильного развития ребёнка, его красивой улыбки и формирования здоровых постоянных зубов. Правильный уход, гигиеническая дисциплина, сбалансированное питание и регулярные визиты к стоматологу позволяют практически полностью предотвратить развитие кариеса. Комплексная профилактика, включающая домашний уход и профессиональные процедуры, является наиболее эффективным инструментом защиты детских зубов от разрушения. Задача родителей — внимательно следить за состоянием полости рта ребёнка, обучать его правильным привычкам и своевременно обращаться к специалистам.

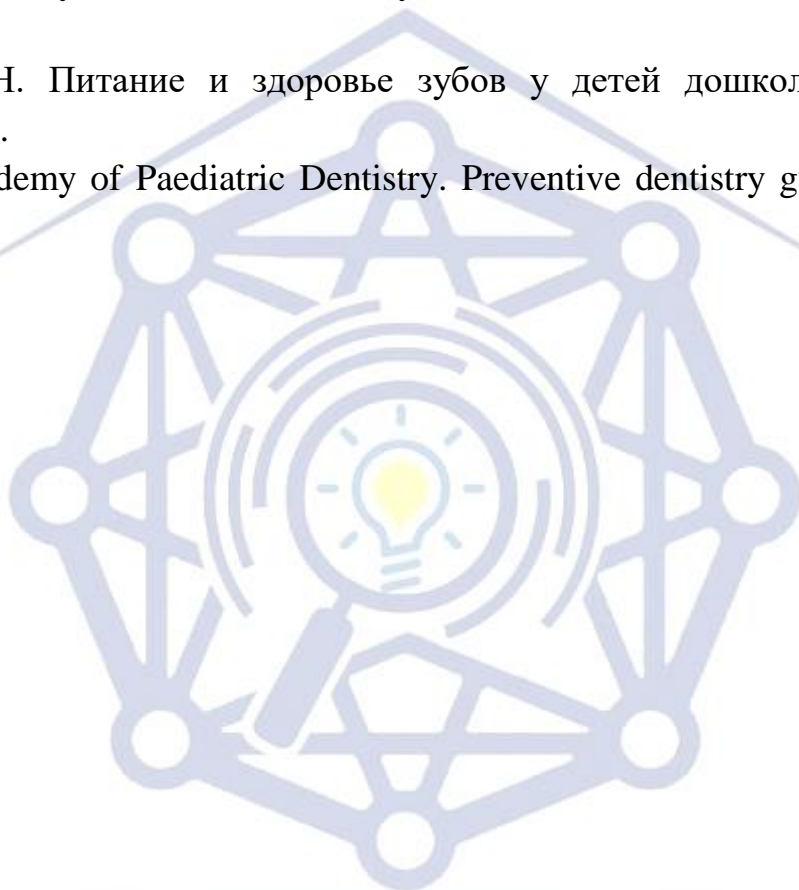
Использованная литература

1. Иванов С.Ю., Петрова А.В. Детская терапевтическая стоматология. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
2. Клинические рекомендации по профилактике стоматологических заболеваний у детей. Министерство здравоохранения РФ, 2022.

**“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN
SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”**

Volume 02. Issue 09. November 2025

3. World Health Organization. Oral health in children: global data and recommendations. WHO, 2023.
4. Маркелов А.А., Романов Н.П. Современные методы профилактики кариеса у детей. Журнал стоматологии, 2020.
5. American Academy of Pediatric Dentistry. Guidelines for Fluoride Therapy. AAPD, 2023.
6. Баранова Е.Н. Питание и здоровье зубов у детей дошкольного возраста. Педиатрия, 2022.
7. European Academy of Paediatric Dentistry. Preventive dentistry guidelines. EAPD, 2021.



**Research Science and
Innovation House**