



# КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ ЗУБНУЮ ПАСТУ?



Очень важно правильно ухаживать за молочными зубами ребенка.

От состояния молочных зубов зависит правильное формирование челюстей, прикуса, речи и симметричности лица.

**Какой пастой пользоваться грудничку, дошкольнику, школьнику и подростку?**

Особенности молочных зубов и их строение в определенный возраст ребенка определяет выбор зубной пасты.

Зубная эмаль у взрослого человека на 97% состоит из минералов. Эмаль молочного зуба постоянно преобразовывается. В ней происходят процессы ре- и деминерализации (поступление и разрушение микроэлементов). Она более тонкая и мягкая и почти сливается с дентином. Зубные каналы достаточно широкие. Это является благоприятными факторами для более быстрого распространения инфекции внутрь зуба, что в дальнейшем может отразиться на состоянии постоянного зуба ребенка.



## **Когда начинать уход за зубами?**

Большинство врачей рекомендуют начинать уход с момента появления первого зуба. До года можно пользоваться марлей или специальным напальчником для чистки зубов, а после года зубной щеткой и пастой.

## **На что обратить внимание при выборе зубной пасты?**

Обычно на тюбике с пастой пишут рекомендуемый возраст ребенка.

Но обратите еще внимание на следующее - в составе не должно быть:

- красителей;
- сильных пенообразователей (SLS-лаурилсульфат натрия, E487);
- триклозан, хлоргексидин, метронидазол не должны присутствовать в составе детских зубных паст. Эти компоненты могут присутствовать в пасте для подростков. Но такие пасты назначаются врачом по определенным показаниям;
- количество фтора в зубной пасте для детей до 4-х лет должно быть равно нулю или не превышать 500 ppm.

Аббревиатура ppm расшифровывается как parts per million и показывает количество частиц фтора на миллион.

Например, если на тюбике указано, что в пасте 500 ppm фтора - это означает, что в 1 кг будет 500 мг этого элемента. Фторсодержащие пасты могут быть рекомендованы детям после 6 лет; - детям до 6 лет выбирайте пасты без карбоната кальция (мел) и бикарбоната натрия (сода). Вместо них ищите в составе диоксид титана или диоксид кремния. Они являются мягкими абразивами и не поцарапают нежную эмаль зуба малыша. Альтернативу фтору может составить гидроксиапатит. Это минерал является основой костей и зубов (эмаль состоит из него на 96%). В стоматологии гидроксиапатит входит в состав зубных средств как реминерализующий и укрепляющий эмаль элемент.

Существуют специальные наборы для детей от 4-х месяцев до года с пастой близкой по составу к эмали зубов и напальчиком.

После года можно начинать пользоваться зубной щеткой.

Пасты для чистки зубов в этом возрасте берем размером с рисовое зернышко.

- с 2 до 4-х лет укрепим и защищаем эмаль зубов. Отдайте предпочтение пасте с ксилитолом. Он укрепляет зубную эмаль и устраняет налет. Количество зубной пасты увеличьте до размера горошины. Фтора в пасте не должно превышать 500 ppm. Показатель абразивности (или индекс абразивности) обозначен на тюбике - RDA (relative dentin abrasivity - относительная абразивность дентина). Этот показатель не должен превышать 20-30.

Индекс абразивности (RDA) разделяют на несколько категорий:

RDA до 30 - низкая абразивность и низкий очищающий эффект;

RDA 30-50 - достаточно низкая абразивность и приемлемое очищение;

RDA 50-70 - среднее значение при котором очищение зубов будет эффективное и безопасное;

RDA 70-90 - средняя абразивность, подходящая для постоянной чистки зубов у взрослых;

RDA 90-130 - при повышенном образовании налета.

- с 4-х до 8 лет у детей происходит смена зубов и паста должна не только укреплять зубы, но и обладать бактерицидным действием. RDA зубной пасты в этом возрасте не более 50, а содержание фтора до 500 ppm.
- с 8 до 14 лет зубная эмаль уже достаточно укреплена и можно выбрать пасту с карбонатом кальция. Показатель абразивности пасты не более 50-70. Фтора 1000-1500 ppm.

**Помните**, что зубная паста не является единственным средством для борьбы с кариесом у детей. Она скорее является профилактическим средством в борьбе за здоровые зубы малыша.

Правильный выбор зубной пасты, регулярное ее применение, а также здоровое питание и регулярные осмотры у стоматолога - залог здоровья зубов у вашего ребенка.

