



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений и условных обозначений. . . . .	5
<b>ГЛАВА 1. Индивидуальный уход за полостью рта . . . . .</b>	<b>6</b>
1.1. Беременность и зубы. Что важно знать об уходе за полостью рта, если вы ждете малыша . . . . .	6
1.2. Наши первые зубки. Строение зубов, схема прорезывания, основы ухода . . . . .	9
1.3. Средства гигиены и их подбор в зависимости от возраста ребенка . . . . .	21
1.4. Методы чистки зубов . . . . .	36
1.5. Зубной налет — главный враг здоровья полости рта . . . . .	39
1.6. Секреты правильного питания: полезные и вредные для зубов продукты. . . . .	45
1.7. Роль фторидов в профилактике кариеса зубов . . . . .	49
1.8. Вредные привычки и прикус: как избежать проблем с расположением зубов . . . . .	54
1.9. Уздечки полости рта: что это такое и для чего они нам? . . . . .	58
<b>ГЛАВА 2. Поговорим про болезни, которые нас подстерегают . . . . .</b>	<b>60</b>
2.1. Кариес. Все о самом распространенном заболевании в мире. . . . .	60
2.2. Пульпит. Ночная боль, которую врагу не пожелаешь. . . . .	64
2.3. Периодонтит — воспаление околозубных тканей . . . . .	69
2.4. Преждевременное удаление молочных зубов. Ответ на самый частый вопрос родителей: зачем лечить молочные зубы? . . . . .	72
2.5. Некариозные поражения зубов. Да, бывают и такие . . . . .	74
2.6. Травма зубов . . . . .	81
2.7. Гиперчувствительность зубов . . . . .	86



2.8. Заболевания десен: гингивит, пародонтит, пародонтоз .....	89
2.9. Поражения слизистой оболочки полости рта. Стоматиты .....	98
<b>ГЛАВА 3. В кресле у стоматолога .....</b>	<b>103</b>
3.1. Первый поход к стоматологу — крайне ответственное событие! .....	103
3.2. Профессиональная гигиена — процедура, необходимая в любом возрасте .....	109
3.3. Вся правда об отбеливании .....	112
3.4. Герметизация фиссур: предупрежден — значит вооружен .....	123
3.5. «Серебряные зубы». Так ли эффективен метод серебрения? .....	126
3.6. Минимально инвазивное лечение кариеса .....	129
3.7. Особенности лечения на детском приеме .....	132
3.8. Закись азотно-кислородная седация .....	139
3.9. Лечение во сне — миф или необходимость? .....	142
3.10. Протезирование в детском возрасте. Детские коронки и не только .....	148
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>155</b>
1. Календарь чистки зубов .....	155
2. Таблица по подбору средств индивидуальной гигиены в зависимости от возраста пациента и состояния полости рта .....	156
3. Сроки прорезывания, минерализации и смены зубов .....	159



## ГЛАВА 1

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

## 1.1. Беременность и зубы. Что важно знать об уходе за полостью рта, если вы ждете малыша

**О**жидание ребенка — удивительный и крайне ответственный период для женщины, во время которого необходимо особенно внимательно следить за своим здоровьем, в том числе и за состоянием полости рта.

Первый триместр беременности очень важен, поскольку именно в это время закладываются основы будущих зубов. Зубы у плода начинают формироваться уже на 5–6-й неделе беременности. Давайте представим себе: прошло 5–6 недель после зачатия. Плод весит уже целый грамм и обзавелся головой, ручками и ножками. Рта как такового у него еще нет, зато есть ротовая ямка. Эпителиальные клетки на месте будущих челюстей и зубов начинают утолщаться и формируются эмалевые органы — зачатки будущих молочных зубов. Примерно на 10-й неделе развития в клетки эмалевого органа начинает вращать зародышевая соединительная ткань и охватывает зачаток зуба, заключая его в мешочек.

**Первая стадия** — закладка и формирование зубных зачатков — успешно завершена!

Во время **второй стадии** происходит их дифференцирование. На этом важном этапе (он заканчивается к 16-й неделе беременности) происходит множество изменений. До его окончания нормальное



## 1.1. Беременность и зубы. Что важно знать об уходе...

развитие зубов может быть нарушено инфекционными заболеваниями матери, поэтому в это время следует особенно бережно относиться к своему здоровью.

**Третья стадия** — окончательное образование тканей зуба и их полная минерализация — самый длительный период. Именно сейчас развиваются эмаль, дентин и пульпа.

Уже на пятом месяце беременности у плода полностью сформированы коронки передних зубов, а на седьмом — «готовы» и жевательные зубы. К 10-й неделе должны сформироваться все зачатки молочных зубов. Но еще долго, даже после рождения ребенка, они будут продолжать минерализацию, получая необходимые вещества из организма матери.

На разных этапах закладки и минерализации зубы ребенка могут пострадать от неблагоприятных факторов. Чаще всего они связаны неправильным с образом жизни, питанием и приемом лекарственных препаратов.

Разумеется, будущей маме следует отказаться от вредных привычек и выбирать правильную и сбалансированную пищу. Беременность не время экспериментов с питанием. Если ребенок не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов, это может привести к недоразвитию эмали. Поскольку минерализация эмали начинается с режущего края, то по расположению поражения и по тому, какие зубы оно охватывает, можно определить, на каком сроке беременности произошло негативное воздействие.

Будьте осторожны и с лекарствами, внимательно изучайте список противопоказаний. Так, назначение тетрациклина может привести к тому же сбою в процессе минерализации зубов. Дело в том, что этот препарат легко минует плацентарный барьер, оседает в эмали и дентине, вызывая изменение их цвета. Такие зубки с характерной коричневатой окраской даже получили название «тетрациклиновых».

Помимо возможных проблем с развитием зубов у малыша, не стоит забывать и о состоянии полости рта самой беременной женщины. Часто мы слышим высказывание, что во время беременности у будущей мамы сильнее портятся зубы.



## Глава 1. Индивидуальный уход за полостью рта

Состояние зубов при беременности действительно может ухудшиться в связи с такими факторами, как:

- потеря кальция — организм будущей матери отдает большое его количество на формирование внутренних органов, костной и нервно-мышечной системы плода;
- перестройка гормонального фона усиливает чувствительность зубов и может негативно отразиться на здоровье десен;
- изменение питания — беременные часто едят, а зубная щетка не всегда бывает под рукой, что приводит к ухудшению гигиены ротовой полости;
- частые токсикозы также усложняют поддержание чистоты зубов, повышают кислотность в ротовой полости, а вместе с ней и вероятность развития кариеса.

Снижению риска возникновения и прогрессирования стоматологических заболеваний у беременных способствует правильный гигиенический уход за полостью рта, уменьшение кариесогенного потенциала питания, а также регулярное наблюдение у стоматолога.

Для защиты зубов от кариеса и эрозий стоматологи применяют методы реминерализующей терапии с помощью специальных гелей, например на основе кальция глицерофосфата и высоких концентраций ксилита, а также профессиональных фторсодержащих средств, которые при совместном применении в несколько раз снижают риск разрушения зубов.



## 1.2. Наши первые зубки. Строение зубов, схема прорезывания...

Предпочтение отдают зубным пастам и ополаскивателям, содержащим противокариозные (фториды, соединения кальция) и противовоспалительные (экстракты лекарственных растений), ферментсодержащие, оказывающие комплексный защитный эффект средства. Средства гигиены полости рта, содержащие антисептики (ХГ, триклозан) применяют кратковременно (курсами до 2 недель) при наличии выраженных воспалительных явлений в тканях пародонта.

Использование высокоабразивных отбеливающих зубных паст в период беременности не рекомендуется. При выборе ополаскивателя отдают предпочтение средствам, не содержащим этилового спирта.

Применение зубных нитей возможно при отсутствии гиперплазии десны, которая нередко наблюдается у беременных на фоне повышения концентрации женских половых гормонов, а вот использование ирригаторов в данном случае предпочтительнее, так как способствует гидромассажу десен и улучшает состояние тканей пародонта у беременной.

Оптимальным периодом для проведения плановых стоматологических лечебных вмешательств (санации полости рта) является II триместр беременности (с 14-й по 28-ю неделю). В этот период уже полностью сформирована плацента, поэтому применение обезболивающих местных препаратов в назначенной стоматологом дозировке безопасно для матери и ребенка. Посещать беременной женщине стоматолога рекомендовано в среднем каждые 2–3 мес.

## 1.2. Наши первые зубки. Строение зубов, схема прорезывания, основы ухода

**П**ринято считать, что среднее время формирования молочного прикуса начинается с 6 месяцев, а заканчивается к 2,5 годам. Но даже если первые зубки у малыша появились уже в три месяца или, наоборот, ближе к концу первого года — волноваться не о чем.

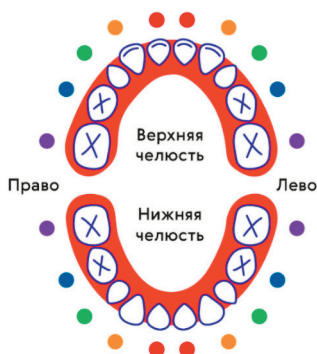


## Глава 1. Индивидуальный уход за полостью рта

Всего к трем годам у ребенка должно прорезаться 20 временных зубов: 8 резцов, 4 клыка и 8 моляров. И все эти зубы по мере взросления меняются на постоянные. После окончательного прорезывания молочных зубов идет короткий период стабилизации, после которого начинается постепенное рассасывание их корней. К 7 годам происходит смена центральных зубов — резцов. В 9–10 лет меняется жевательная группа. А вот «долгожители» клыки могут простоять и до 11–12 лет.

Ниже представлен календарь прорезывания молочных зубов — ориентировочные сроки, когда необходимо ждать «пополнения в зубной семье», однако стоит учитывать, что эти цифры сильно усреднены и не являются строгой нормой для каждого малыша.

### Календарь прорезывания молочных зубов



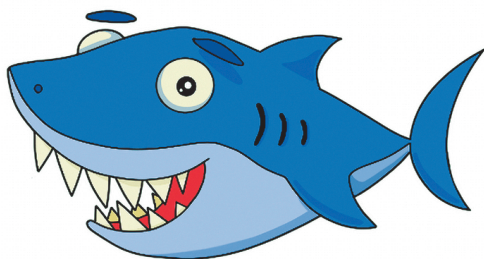
	Прорезывание	Выпадение
<b>Верхняя челюсть</b>		
● Центральный резец	8–12 мес	6–7 лет
● Боковой резец	9–13 мес	7–8 лет
● Клык	16–22 мес	10–12 лет
● Первый моляр	13–19 мес	9–11 лет
● Второй моляр	25–33 мес	10–12 лет
<b>Нижняя челюсть</b>		
● Второй моляр	23–31 мес	10–12 лет
● Первый моляр	14–18 мес	9–11 лет
● Клык	17–23 мес	9–12 лет
● Боковой резец	10–16 мес	7–8 лет
● Центральный резец	6–10 мес	6–7 лет

Первые зубы у малыша обычно появляются в 6–8 мес. Процесс прорезывания зубов сопровождается повышенным слюноотделением и припухлостью десен, повышением температуры тела (до 38 °С), бессонницей, а потому — повышенной капризностью и плачем без видимых на то причин. Однако не стоит забывать, что процесс прорезывания зубов довольно энергозатратен и нередко приводит к общему снижению иммунитета, в связи с чем повышается риск присоединения инфекционных заболеваний. Зачастую именно они вызывают повышение температуры и другие симптомы недомогания.



## 1.2. Наши первые зубки. Строение зубов, схема прорезывания...

Чтобы облегчить состояние ребенка в этот непростой период, можно использовать свечи или сиропы с ибупрофеном или парацетамолом, а также прорезыватели (кольца с охлаждающей жидкостью внутри) и детские гели для прорезывания [лидокаин + цетилпиридиния хлорид (Калгель<sup>®</sup>), лауромакрогол-600 + лидокаин + ромашки аптечной цветков экстракт (Дентинокс<sup>®</sup>), бободент<sup>®</sup>] перед кормлением. Зубные пасты с соответствующей возрастной маркировкой (0–3) также часто содержат компоненты, уменьшающие дискомфорт, связанный с прорезыванием зубов. Если их не оказалось под рукой, помочь может осторожный массаж десен ребенка марлевым тампоном, смоченным в холодной воде, а также использование резиновых игрушек, которые ребенок сможет прикусывать.



### Теперь поговорим немного о строении молочных зубов

Для многих родителей становится абсолютной неожиданностью, когда на приеме у стоматолога вдруг выясняется, что молочные зубы имеют корни и нерв, и более того, подлежат лечению так же, как и зубы у взрослых.

**ЗАПОМНИТЕ:** молочные зубы по своему строению практически не отличаются от постоянных.

Так же, как и постоянные зубы, молочные состоят из двух основных частей: видимой во рту коронки и спрятанного под дес-



## Глава 1. Индивидуальный уход за полостью рта

ной (в кости) корня или корней (если речь о жевательной группе зубов).

Основные ткани зуба: эмаль, дентин, цемент и пульпа. Совсем как у взрослых!

Эмаль — самая прочная ткань человеческого организма. Наряду с высокой прочностью эмаль хрупка, полупрозрачна. Состоит преимущественно из кристаллов гидроксиапатита и не имеет в своем составе рецепторов. Иными словами, эта ткань ничего не чувствует, поэтому так важно регулярно наблюдаться у стоматолога, ведь в случае появления кариозного поражения на эмали его легко можно будет заметить и вылечить без применения так нелюбимой всеми анестезии.



Дентин — чувствительная ткань зуба, состоящая из дентинных канальцев, заполненных дентинной жидкостью. Располагается под эмалью и служит основой зуба.

Цемент покрывает корень зуба и осуществляет защитную и удерживающую функции, благодаря которым зуб надежно закрепляется в окружающей его ткани.

Пульпа зуба — сосудисто-нервный пучок, осуществляющий кровоснабжение (питание) зуба и его иннервацию. Как правило, если