

# УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА В СЕМЬЕ, ОЖИДАЮЩЕЙ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Уже в период ожидания ребенка полезно изменить привычки и пристрастия всей семьи так, чтобы они обеспечили ребенку здоровье зубов и полости рта.

## ЗУБЫ

- Состояние зубов родителей хорошо было бы проверить, и, в случае необходимости, пройти необходимое лечение до рождения ребенка.
- Во время беременности у будущей матери повышается предрасположенность к заболеваниям полости рта.
- Частые перекусы и тошнота во время беременности могут способствовать развитию кариеса.

## ЧИСТКА

- Чистите зубы мягкой зубной щеткой или электрической зубной щеткой с использованием фторсодержащей зубной пасты два раза в день.
- Ежедневно очищайте межзубные промежутки зубной нитью, зубочисткой или специальной щеточкой.

## ПИТАНИЕ

- Разнообразное питание матери полезно также для развития зубов ребенка.
- Уже во время ожидания ребенка всей семье следует привыкнуть к регулярному режиму приема пищи и избегать ненужных перекусов.
- Вода – лучший напиток для утоления жажды.

## КАРИЕС ИЛИ РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ НЕ НАСЛЕДУЕТСЯ

- Кариес - одно из самых распространенных хронических инфекционных заболеваний в мире.
- Кариес можно предотвратить при правильном тщательном уходе дома.
- Бактерии, вызывающие кариес, передаются ребенку через слюну окружающих его близких людей.
- Инфекция может быть занесена сразу же после прорезывания первого зуба, например, через столовые приборы.
- Следует избегать целовать ребенка в рот, «очищать» соску, облизывая ее, пробовать еду той же ложкой, что и кормите ребенка и не охлаждать еду, дую на нее.
- Регулярное употребление чистого ксилита родителями снижает количество бактерий во рту и риск их передачи ребенку.