

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Список сокращений и условных обозначений. .... | 5 |
|------------------------------------------------|---|

## **ГЛАВА 1. Индивидуальный уход за полостью рта** .... 6

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 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 |

## **ГЛАВА 2. Поговорим про болезни, которые нас подстерегают** .... 60

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Кариес. Все о самом распространенном заболевании в мире .....                                                      | 60 |
| 2.2. Пульпит. Ночная боль, которую врагу не пожелаешь .....                                                             | 64 |
| 2.3. Пародонтит — 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), ферментосодержащие, 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.

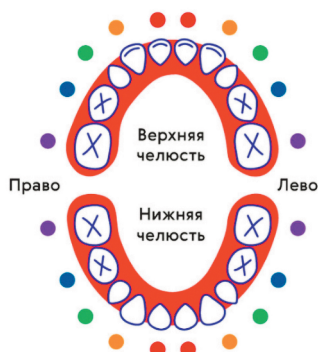


## Глава 1. Индивидуальный уход за полостью рта

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

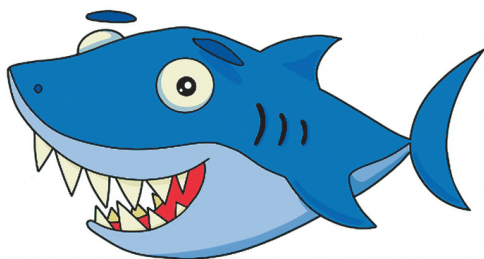


| Верхняя челюсть     | Прорезывание | Выпадение |
|---------------------|--------------|-----------|
| ● Центральный резец | 8–12 мес     | 6–7 лет   |
| ● Боковой резец     | 9–13 мес     | 7–8 лет   |
| ● Клык              | 16–22 мес    | 10–12 лет |
| ● Первый моляр      | 13–19 мес    | 9–11 лет  |
| ● Второй моляр      | 25–33 мес    | 10–12 лет |
| Нижняя челюсть      |              |           |
| ● 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\*), лауромакрогол-600 + лидокаин + ромашки аптечной цветков экстракт (Дентинокс\*), бободент®] 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 кусывать.



### 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-



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 дентиновой 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