



Г. М. Флейшер

**Стоматологическое  
просвещение.  
Памятки, беседы,  
классные часы**

**Г. М. Флейшер**  
**Стоматологическое**  
**просвещение. Памятки,**  
**беседы, классные часы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35736448](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35736448)*

*ISBN 9785449317438*

**Аннотация**

Стоматологическое просвещение является главной частью обучения рациональной индивидуальной гигиены полости рта. Памятки, беседы и классные часы рекомендованы врачам-стоматологам, детским врачам-стоматологам, педиатрам, учителям, воспитателям, нянечкам. Также в книге содержатся памятки беременным.

# Содержание

Глава 1. Общие памятки, беседы, классные часы	5
1. Памятка для беременных «Здоровые зубы – здоровое потомство»	5
2. Памятка для беременных женщин	10
3. Памятка «Если грудного молока не хватает»	12
4. Памятка акушеру-гинекологу женской консультации для стоматологического просвещения с будущими матерями по профилактике зубочелюстных аномалий и деформаций у детей раннего возраста	15
5. Памятка для беременных женщин по профилактике зубочелюстных аномалий и деформаций у детей раннего возраста	17
6. Памятка для врачей-стоматологов женских консультаций и стоматологических поликлиник	19
7. Памятка родителям по правильной организации искусственного вскармливания детей первого года жизни	20
8. Памятка для родителей	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Стоматологическое просвещение. Памятки, беседы, классные часы**

**Г. М. Флейшер**

© Г. М. Флейшер, 2018

ISBN 978-5-4493-1743-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Глава 1. Общие памятки, беседы, классные часы**

## **1. Памятка для беременных «Здоровые зубы – здоровое потомство»**

Уважаемые женщины, будущие мамы!

Каждой из вас хочется, чтобы ваши дети выросли здоровыми и красивыми. Немаловажную роль в здоровье ребенка играют зубы. Основным условием полноценного развития зубов будущего ребенка является рациональное питание беременной женщины.

В первой половине беременности организм женщины нуждается в непрерывном поступлении белка, необходимого для роста и питания плода. Питание женщины должно быть сбалансированным, т.е. содержать в оптимальном количестве белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины. Беременная женщина должна получать в сутки не менее двух стаканов молока, 0,5 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, 10 г растительного масла, не менее 100 г мяса, 1 яйцо, 20 г сыра, 200 г фруктов и ягод, 500 г овощей, 250 г карто-

феля, 200—250 г хлеба, не более 60 г сахара.

Во второй половине беременности необходимо увеличить на 1/4 потребление мяса, рыбы и творога, уменьшить до 20 г сливочного масла. Количество углеводов и жиров необходимо ограничить, так как это приводит к избыточной массе плода и затрудняет роды. Кроме того, чрезмерное потребление жиров снижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Не следует пренебрегать молоком, в 1 литре которого содержатся 1,2 г кальция, 1 г фосфора и др. микроэлементы, необходимые для полноценного развития плода.

Важную роль в жизнедеятельности организма играет витамин С или аскорбиновая кислота, участвующая во всех жизненно важных процессах. При недостаточном ее поступлении страдает общее самочувствие – появляются повышенная утомляемость, слабость, апатия. Часто первые признаки гиповитаминоза обнаруживаются в полости рта: десны разрыхляются, становятся отечными, кровоточат. Для устранения недостатка витамина С в рацион необходимо ввести свежие овощи, фрукты, ягоды. Особенно богаты им плоды шиповника, смородины, лимоны, петрушка, зеленый перец. Очень важен для роста и развития плода, формирования костной системы витамин А. Его источник – сливочное масло, яичный желток, печень сыр, молоко. Из растительных продуктов: морковь, петрушка, салат, щавель, смородина, шпинат, черника. Необходим также витамин D. При

его недостаточности у детей развивается рахит, нарушается минеральный обмен, поздно развиваются зубы, интенсивно развивается кариес. Витамин D, как уже отмечалось выше, содержат желтки яиц, молоко, масло.

В организм беременной в достаточном количестве должны поступать витамины группы B, регулирующие все виды обмена. Они содержатся в крупе и муке грубого помола, дрожжах, горохе.

В период беременности строго запрещается курение и употребление алкоголя. Установлено, что риск появления ребенка с расщелинами губ и неба у матери, курящей и употребляющей алкоголь, гораздо выше. Такие же аномалии могут быть, если беременная переболевает инфекционным заболеванием краснуха. Будущим мамам надо следить за своими зубами, так как больные зубы могут стать причиной послеродовых осложнений. Необходимо посещение врача-стоматолога, своевременная санация полости рта, строгое соблюдение правил гигиены.

В этот период рекомендуются лечебно-профилактические зубные пасты, препятствующие возникновению стоматитов, гингивитов. К ним относятся солевые зубные пасты, «Weleda», «Роморин». При появлении кровоточивости десен, их отечности применяются пасты «Лесная», «Мятная», «Лесной бальзам», «Природный бальзам», «Таёжный бальзам». «Пародонтол», «Новый Жемчуг». Для профилактики кариеса пользуются пастами «9 месяцев», «Фто-

родент», «Aquarelle», «Silca», “ Pepsodent», «Blend-a-med», содержащие кальций: «Жемчуг», «Macleans», «Aquafresh», «Colgate» и другие.

Женщина за время беременности должна посетить стоматолога не менее 3 раз:

- первый – при взятии на учет;
- второй – в 5—6 месяцев беременности;
- третий – за 2—3 недели до родов.

Для профилактики кариеса зубов во время беременности посещение стоматолога необходимо не только для осмотра и лечения зубов, но и для покрытия их фторлаком, полоскания и аппликации препаратами фтора, кальция. Если у беременной развился токсикоз или начали разрушаться зубы, то в ряде случаев показан прием препаратов внутрь по рецепту врача.

Родился ребенок! Это большое радостное событие в каждой семье. Теперь на родителей ложится большая ответственность за его воспитание. Как ни парадоксально, но уже с первых дней жизни ребенок должен трудиться, добывая себе пищу. Все дети рождаются с недоразвитой нижней челюстью. Чтобы она правильно развивалась, необходима ее нагрузка. Если у мамы много молока, и оно течет непрерывной струей, то первые порции нужно сцедить, а докормить малыша из бутылочки. Соска должна быть короткой, упругой, напоминающей сосок. Отверстие в соске должно быть такое, чтобы молоко только капало. При вскармливании важно сле-

дить, чтобы ребенок работал языком, губами, выдвигал нижнюю челюсть. Бутылочку нужно держать наклонно в руке, она не должна давить на челюсть. Если ребенок насыщается очень быстро и сосательный рефлекс не успевает угаснуть, то малыш беспокоится, не засыпает. В таком случае ему надо дать пустышку на короткое время до наступления крепкого сна, после чего обязательно вынуть ее изо рта, иначе разовьется вредная привычка. Ни в коем случае не следует приучать ребенка держать во рту пустышку постоянно, так как сосание пустышек, кулачка, пальца приводит к нарушению формы челюстей, а, по мнению ряда ученых, к отставанию в развитии речи. Для устранения сосания кулачка, пальцев рекомендуется во время бодрствования надевать на ребенка распашонку с зашитыми рукавами, мягкую лонгетку, захватывающую локтевой сустав.

## 2. Памятка для беременных женщин

Профилактика стоматологических заболеваний в период беременности помогает улучшить состояние полости рта матери, а также предупреждает развитие кариеса молочных и постоянных зубов у ребенка.

Помните, что здоровье Вашего будущего ребенка зависит от Вашего здоровья, поэтому безотлагательно обратитесь к стоматологу при первом посещении женской консультации и наблюдайтесь у него в течение всего срока беременности.

При посещении стоматологического кабинета Вас научат правильно ухаживать за полостью рта, окажут помощь в индивидуальном подборе средств гигиены, определяют гигиеническое состояние полости рта, удалят зубные отложения, устранят дефекты ранее поставленных пломб, назначат все необходимые профилактические мероприятия по предупреждению стоматологических заболеваний.

Лечение и удаление разрушенных зубов следует проводить до беременности, если же этого не произошло, то в срок 3—6 месяцев.

Зубы Вашего ребенка формируются на 2<sup>ом</sup> месяце внутриутробного развития, поэтому такие факторы как курение, употребление алкоголя, прием различных лекарств, болезни матери могут оказать неблагоприятное воздействие на развитие зубочелюстной системы ребенка.

Рекомендации по индивидуальной профилактике стоматологических заболеваний у Вас и будущего ребенка Вы можете получить у стоматолога.

### **3. Памятка «Если грудного молока не хватает»**

(рекомендации стоматолога по искусственному вскармливанию ребенка).

Нижняя челюсть новорожденного ребенка располагается далеко позади верхней. Ее развитие и выдвижение вперед до положения, при котором возможно правильное откусывание, пережёвывание пищи и произношение звуков, происходит постепенно в течение первого года жизни под влиянием ежедневной «гимнастики» мышц и челюстей во время сосания. Чтобы получить еду, малыш должен потрудиться: захватить и удержать сосок, плотно обхватывая его губами и всасывая молоко, с помощью ритмических движений нижней челюстей и напряжения мышц.

Искусственное вскармливание, как и естественное, должно обеспечивать нагрузку, мышц и челюстей ребенка во время сосания, необходимую для их правильного развития. Для этого соска, которую надевают на бутылку, должна соответствовать по форме соску матери, быть эластичной, упругой и иметь 3 маленьких отверстия, которые следует делать раскаленной иглой (тогда при сосании они не будут спадать). Величина отверстий должна быть такой, чтобы при переворачивании бутылки содержимое вытекало каплями. Ес-

ли соска потеряла упругость, ее следует сменить.

Порцию еды из бутылки ребенок должен высасывать не менее чем за 15 мин; Меньшая продолжительность «гимнастики» во время сосания приводит к недоразвитию нижней челюсти.

Во время кормления держите ребенка на руках (как при кормлении грудью). Бутылку располагайте под углом, чтобы она не давила на нижнюю челюсть малыша. Если после кормления у ребенка сохраняются сосательные движения, на 10-15 мин дайте ему соску-пустышку.

В первое полугодие (особенно до 3 мес.) потребность малыша в сосании очень велика. Затем она постепенно угасает. По мере прорезывания зубов формируется навык жевания. Поэтому с 4 мес. приучайте его к более густой пище, которую надо есть с ложки. Делайте это постепенно: сначала предлагайте 1—2 ложки нового блюда только в начале кормления, ежедневно увеличивайте количество пищи. При этом ложку не вводите в рот, а подносите к губам малыша, заставляя его тянуться к пище, выдвигая нижнюю челюсть, и снимать еду с ложки губами. Все это является тренировкой, способствующей правильному развитию мышц и челюстей. С 5 мес. кормите ребенка 2 раза в день только с ложки.

С 5—6 мес., даже если зубы у малыша еще не прорезались, давайте ему для упражнения в жевании сухую булку, сухарь, яблоко, а после года вводите в рацион питания достаточное количество твердой пищи. С 6 мес. (можно и раньше)

учите малыша пить из чашки. К 7—8 мес. 3 кормления проводите с ложки и из чашки, и только первое и последнее — из бутылки через соску. В 9—10 мес. оставьте только одно кормление из бутылки, а в 12 мес. исключите и это. Кормление ребенка старше года из бутылки через соску приводит к нарушению расположения зубов (передние резко выступают вперед) — и изменению формы челюстей, нарушающему формирование речи.

## **4. Памятка акушеру-гинекологу женской консультации для стоматологического просвещения с будущими матерями по профилактике зубочелюстных аномалий и деформаций у детей раннего возраста**

Профилактика зубочелюстных аномалий и деформаций взаимосвязана с предупреждением общих нарушений в организме будущей матери и факторов внешней среды, в которой будет протекать жизнь родившегося ребенка.

### ***ПОМНИТЕ!***

- материнство должно быть осознанным, ознакомленным с основами здоровья будущего ребенка;
- будущая мать должна находиться на диспансерном учете с первых дней беременности;
- необходимо поддерживать взаимосвязь между специалистами, заинтересованными в здоровье будущего ребенка (стоматологом, педиатром, терапевтом);
- следует исключать необоснованное применение лекарственных препаратов (антибиотиков тетрациклинового ряда, снотворных, гормонов, препаратов железа);

– уместно ввести коррекцию в питание будущей матери применительно к срокам беременности, состоянию здоровья и местности проживания.

## **5. Памятка для беременных женщин по профилактике зубочелюстных аномалий и деформаций у детей раннего возраста**

### *ПОМНИТЕ!*

– правильное формирование зубов и челюстей будущего ребенка зависит от Вашего здоровья, рационального режима труда и отдыха, полноценного питания с ежедневным употреблением молочных, овощных, рыбных блюд;

– очень вредны, особенно на первых трех месяцах беременности, заболевания матери и осложненное течение беременности, бесконтрольное применение лекарственных препаратов (антибиотиков тетрациклинового ряда, снотворных, препаратов железа, гормонов);

– необходимо обратиться к стоматологу с целью санации полости рта и коррекции питания в соответствии с местностью проживания;

– для предупреждения болезни зубов и деформаций в зубочелюстной области у ребенка необходимо грудное вскармливание до года;

– не приучайте ребенка к постоянному пользованию соской-пустышкой, а после 9—10 месяцев полностью исключите;

- в течение первого полугодия обратитесь с ребенком к детскому стоматологу, особенно в случаях, когда беременность протекала с осложнениями;
- постарайтесь до 1 года показать малыша стоматологу-ортодонту.

## **6. Памятка для врачей-стоматологов женских консультаций и стоматологических поликлиник**

Для профилактики зубочелюстных аномалий и деформаций у детей раннего возраста необходимы:

1. Стоматологическое просвещение с будущими матерями проводится по вопросам:

– значения здоровья матери и течения беременности для правильного развития органов полости рта у плода;

– вредного влияния бесконтрольного применения антибиотиков, снотворных, гормонов, препаратов железа и др.;

– благоприятной роли фтора, кальция, фосфора в предупреждении возникновения кариеса, флюороза, зубочелюстных аномалий;

– необходимости обязательного посещения детского стоматолога в первые 6 месяцев жизни ребенка.

2. Санация полости рта беременной женщины и обучение правильной чистке зубов, подбор зубных паст.

## **7. Памятка родителям по правильной организации искусственного вскармливания детей первого года жизни**

Индивидуальный режим кормления малыша, количество молока или питательных смесей устанавливается педиатром.

Большое значение для правильного развития зубочелюстной области имеет способ кормления с помощью соски и бутылочки:

- соска должна быть упругой, с маленькими отверстиями, чтобы при переворачивании бутылочки молоко вытекало каплями, а не струей. Чаще меняйте соски, так как они теряют эластичные свойства;

- положение ребенка должно быть такое же, как и при кормлении грудью;

- время кормления 15—20 минут;

- бутылочка не должна находиться в вертикальном положении и давить на подбородок ребенка;

- с 4—5 месяцев два кормления проводят с ложки, кружки, а три – с помощью соски;

- после 9—10 месяцев использование соски постепенно исключают;

- с появлением зубов ребенку дают жесткую пищу для

полноценного формирования зубочелюстной системы.

Вредно длительное пользование любыми сосками!

## 8. Памятка для родителей

Исследованиями установлено, что в развитии кариеса зубов ведущую роль играют три фактора: малоустойчивая эмаль зубов, чрезмерное потребление легко усвояемых углеводов (сладости, кондитерские изделия из муки высшего сорта) и скопление зубного налета на поверхности зубов.

Имеются данные о том, что, если активно влиять на формирование эмали зубов, ограничим, потребление сахаров и регулярно ухаживать за зубами, кариеса не бывает.

Залогом формирования высокоминерализованной, а значит, и устойчивой к кариесу эмали зубов, является оптимальное поступление в организм основных компонентов – кальция и фосфора и период развития зубов. Лучше, если они поступают, а организм из продуктов питания. При этом следует помнить, что окончательное созревание постоянных зубов происходит в полости рта в течение некоторого времени после их прорезывания. Минеральные компоненты, необходимые для созревания зубов, в это время поступают из слюны, а функция слюнных желез зависит от многих факторов, важнейшим из которых является рациональное питание. Подобрать соответствующую диету помогут врачи. Родителям же необходимо следить за соблюдением режима питания и потреблением ребенка углеводов. Лишать детей радости, которую они испытывают от приема сладостей, конеч-

но, нет смысла. Здесь важно, чтобы они съедали их сразу же после основного приема пищи. Очень вредно, если ребенок ест конфеты и другие сладости в промежутках между приемами пищи, так как это способствует увеличению образования зубного налета и росту в нем агрессивной по отношению к тканям зубом микрофлоры. В связи с этим регулярный уход за полостью рта имеет исключительно важное значение.

В развитии и росте челюстей и зубов у человека различают несколько периодов:

I период – от момента рождения до 6—7 мес., когда у ребенка зубов еще нет, но зачатки их уже заложены в челюстях (начиная с 40—45<sup>го</sup> дней внутриутробной жизни). Первый молочный зуб появляется в 6—7 мес. после рождения.

II период – от 6—7 мес. до 6—7 лет – период молочного прикуса, так как за это время прорезываются и вырастают все молочные зубы. В формировании молочного прикуса различают два этапа:

*1 этап* – от начала прорезывания (6—7 мес.) до полного формирования зубных рядов (2—3 года),

*2 этап* – от 2,5 -3 до 6 лет.

В этом прикусе молочные зубы подготавливаются к смене на постоянные. Молочных зубов у человека 20: по 10 на каждой челюсти.

III период – с конца 6-го года жизни до 13—14 лет – характеризуется постепенной сменой молочных зубов на по-

стоянные. Всего у человека 32 постоянных зуба.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.