 Когда ребенок рождается, у него в деснах уже есть зубы. В возрасте 6—7 месяцев начинают прорезываться молочные зубы, называемые также первичными, или временными. Всего у ребенка 20 молочных зубов. Молочные зубы очень важны для процесса жевания, развития речи, а также служат основанием для формирования челюстей. В возрасте 6—7 лет корни молочных зубов начинают рассасываться. Затем зуб расшатывается и выпадает.

**Консультация для родителей « Береги зубы смолоду»**

В возрасте 7—8 лет у ребенка передние молочные зубы начинают заменяться постоянными. Взрослый человек обычно имеет 32 постоянных зуба. Эти зубы должны служить ему в течение всей его жизни. Постоянные зубы закладываются очень рано и располагаются между корнями молочных. Первые постоянные зубы прорезываются в возрасте 5—7 лет. Перед прорезыванием постоянного зуба молочный выпадает. В последующие несколько лет молочные зубы постепенно заменяются на постоянные. У детей в период от 6 до 12 лет имеется так называемый «смешанный зубной ряд», так как у них есть как молочные, так и постоянные зубы.

Кариес зуба вызывается бактериальным зубным налетом. Налет не оказывает на зуб непосредственного разрушительного воздействия. Это содержащиеся в нем многочисленные микроорганизмы (бактерии) превращают сахар пищи в кислоту, которая начинает разрушать зубную эмаль. На первых стадиях кариеса, прежде чем образуется полость, процесс еще можно повернуть вспять при помощи восстанавливающей минеральный состав зубной эмали фтористой зубной пасты.

**Фторид защищает зубы четырьмя способами:**

* препятствует воздействию кислоты; помогает восстанавливать эмаль, поврежденную кислотой;
* делает восстановленную эмаль более прочной и кислотоустойчивой;
* снижает активность кислоты, создавая среду, в которой бактерии размножаются с трудом.

**Болезни десен**. Болезни десен часто начинаются в детстве. Первым признаком поражения десен нередко является кровь на зубной щетке. Заболевание десен провоцируется накоплением зубного налета, который раздражает ткань. Если бактерии продолжают размножаться, с течением времени они могут разрушить костную основу и поддерживающий аппарат зуба. Зуб, который с виду совершенно здоров, начинает качаться, и спасти его уже невозможно. Каждый раз, когда мы едим сладости и пьем сладкие напитки, бактерии в зубном налете перерабатывают сахар в кислоту, которая затем разрушает зубы. Однако зубы имеют естественную защиту. Это слюна, выделяемая слюнными железами. Она растворяет и нейтрализует кислоту, смывая ее с поверхности зубов. Слюна также помогает залечивать повреждения зубов на начальной стадии. Из слюны выделяются и медленно откладываются такие минеральные вещества, как кальций, фосфаты и фториды, которые укрепляют и защищают зубы. Неприятности начинаются, когда слюна не справляется с огромным количеством кислоты во рту. Сладости и сладкие напитки поддерживают высокое содержание кислоты, и естественная защита организма перестает действовать. Чтобы поддерживать низкий уровень содержания кислоты во рту и дать слюне возможность выполнить свои функции, дети должны ограничить количество сахара, которое они потребляют с пищей.

Вместо сладостей нужно есть больше сырых фруктов, овощей, орехов, семян; вместо нектаров и шипучих напитков с большим содержанием сахара лучше пить разбавленные несладкие диетические («без сахара») напитки, натуральные соки и частично обезжиренное молоко.

***Зубы нужно чистить два раза в день. В настоящее время рекомендуется способ чистки зубов — трение. Такой способ наиболее эффективен для защиты зубов детей. Как показывает опыт, дети охотно и быстро его осваивают. Дети до 6 лет должны чистить зубы под присмотром взрослых*.**

Подготовила старшая медсестра Попова Т.В.