



## 8. Может ли кариес передаваться в детском саду (например, при контакте зубных щеток или обмене ими?)

Нет. Кариес не относится к инфекционным заболеваниям. **Бактериальный микроклимат в ротовой полости гарантирует, что единичные микробы не представляют опасности для здоровья ребенка.** Это особенно важно со второй половины первого года жизни, когда каждый малыш все больше использует полость рта как орган осязания. На этом важном для познания окружающего мира этапе развития ребенок тянет в рот все доступные предметы — он осязает их и исследует свойства поверхности (например, шероховатую, гладкую, холодную, липкую, мягкую). Такой способ познания мира означает, что дети в яслях или детских садах также берут в рот предметы, которые ранее были у другого ребенка (например, игрушечные столовые приборы, строительные блоки, маленькие шарики).

К концу первого года жизни такое исследование окружающего мира ослабевает. Однако во время игры ребенок в возрасте до пяти лет имитирует повседневные действия (например, прием пищи, гигиенические действия, прочее) и использует такие предметы, как игрушечные столовые приборы, расчески, щетки, одежду и т. д. Все это — минимальная вероятность передачи инфекционных заболеваний и педикулеза в детских дошкольных учреждениях. В результате использования чужой зубной щетки **отсутствует опасность передачи кариеса** (см. [www.RKI.de](http://www.RKI.de)).

## 9. Как правильно хранить и как часто следует менять зубные щетки?

У каждого ребенка есть своя зубная щетка и кружка или подставка для ее хранения. После чистки зубов щетку следует тщательно промыть под проточной водой. Хранить ее нужно головкой вверх при комнатной температуре.



Зубные щетки необходимо менять каждые три месяца. С интервалами (например, по пятницам) зубные щетки также можно мыть в посудомоечной машине при температуре 60°C. **Вывод большинства исследований — в повседневной жизни нет риска передачи опасных возбудителей при контакте с или использовании чужой зубной щетки** ([www.RKI.de](http://www.RKI.de)).

## 10. Система чистки зубов KAI

Регулярная очистка зубов от налета необходима с момента прорезания первого зуба даже при условии правильного здорового питания. Если у малыша уже есть все молочные зубки, их чистка занимает от 2 до 3 минут. Ваш ребенок должен «попрактиковаться» в чистке зубов утром (а лучше в полдень) после еды.

**После 3-х лет начните практиковать с вашим малышом систему «KAI», где:**

**К** = жевательные поверхности зубов **А** = внешние поверхности зубов **И** = внутренние поверхности зубов

Эта простая техника чистки зубов была специально разработана для детей. Введение системы в повседневный обиход и легкое различие между жевательной и внешней поверхностями упрощают процесс обучения. Характерная для возраста ловкость мелкой моторики вначале позволяет только «тереть» жевательные поверхности (примерно до 3 лет), а затем уже круговыми движениями охватить внешние поверхности (примерно до 5 лет). К началу обучения в школе большинство детей очень хорошо осваивают систему чистки зубов KAI. Эту методику практикуют и специалисты по профилактике во время посещения детских садов.

- **Вначале пройтись возвратно-поступательными движениями по жевательным поверхностям зубов. Далее сжать зубы и**
- **Пройтись по внешним поверхностям зубов круговыми движениями, начиная с самых крайних зубов слева и двигаясь вправо.**
- **Пройтись зубной щеткой по внутренней поверхности десен и далее вращательными движениями наружу, вращая запястье против часовой стрелки.**

Обучение эффективной системе чистки зубов продолжается до младшего школьного возраста. Только когда ваш ребенок научится свободно писать курсивом, у него разовьется мелкая моторика, и взрослым больше не придется контролировать ежедневный процесс чистки зубов. Поэтому совершенно необходимо тщательно чистить ребенку зубы со всех сторон, желательнее вечером ввиду уменьшенного слюноотделения ночью.

**Пояснительные видеоролики о технике KAI и правильном уходе за зубами для детей см. по QR-кодам в следующем столбце:**

Местные контакты:

**Landesarbeitsgemeinschaft für  
Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.**

Hessbrühlstrasse 7

70565 Stuttgart

Тел.: 0711/222 966-17

Адрес электронной почты: [info@lagz-bw.de](mailto:info@lagz-bw.de)

Сайт: [www.lagz-bw.de](http://www.lagz-bw.de)

[www.lagz-bw.de](http://www.lagz-bw.de)

Издатель: Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.

Редакция: Хендрик Круш (Hendrik Krusch), консультативный совет LAGZ

Макет: Армин Фишер, Бруно Хентшель (Armin Fischer, Bruno Hentschel)

Версия: февраль, 2022 г.

Автор: проф. Др. Кристина Ясмунд (Prof. Dr. Christina Jasmund)

Фото: Adobe Stock (galitskaya, Pavla Zakova, flucas, kolyadzinskaya, stopabox, Oksana Kuzmina, RioPatuca Images)

Ссылки на видео:

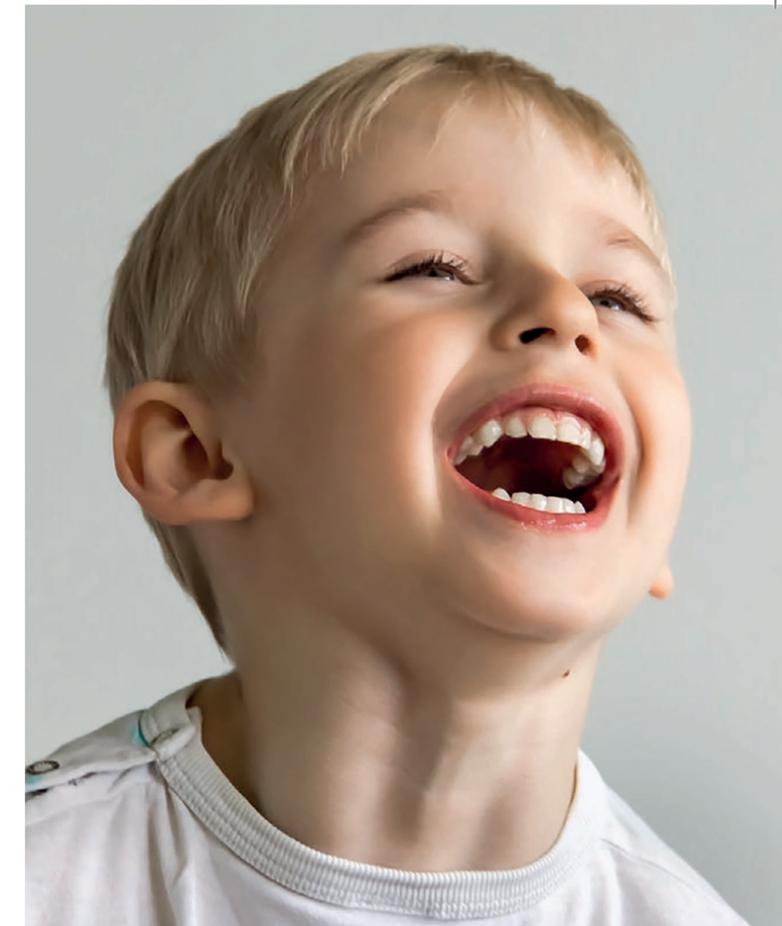
предоставлено рабочей группой Zahngesundheit Westfalen-Lippe



Ссылка на видео:  
Чистка зубов по системе KAI



Ссылка на видео:  
Взрослые чистят зубы своим детям



**Часто задаваемые вопросы касательно поддержания здоровья зубов у детей в возрасте от 0 до 6 лет**

FAQ для взрослых и специалистов



Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.



## 1. Почему важно поддерживать молочные зубы в здоровом состоянии?

Зубы являются важным жевательным инструментом. Молочные зубы замещают постоянные зубы. Положение челюсти и зубов влияет на внешний вид человека. Развитие лицевых мышц (кроме прочего во время еды и правильного положения языка), на которое влияют сосание и жевание, влияют на развитие речи и, таким образом, на социальную интеграцию ребенка. **Здоровые зубы и функциональный прикус способствуют личному благополучию**, повышают уверенность в себе и положительную харизму.

## 2. Почему ежедневная чистка так важна для здоровых зубов?

Обучение моторике – длительный процесс, который начинается с подражания взрослым по собственной инициативе. Повторяющиеся упражнения улучшают моторику. Ребенок перестает их повторять, когда действия доходят до автоматизма. **Первые 6 лет жизни считаются главными для развития моторики.** Дети учатся подниматься по лестнице, завязывать шнурки бантиком, кататься на велосипеде, плавать и многому другому, казалось бы, в игровой форме. Для этого они должны многократно повторять последовательность действий, пока не освоят ее.

Практика чистки зубов успешна, когда она выполняется как ритуал два раза в день после еды, подобно мытью рук после посещения туалета. **Дети уже давно нуждаются в образце для подражания и помощи воспитателей для ежедневного повторения.** И они нуждаются в признании и похвале за свои действия — их усилия должны быть оправданы. Здоровый и красивый прикус как награда прямо не понятна детям, в отличие от похвалы от папы, мамы или воспитателя.

## 3. Как дети учатся чистить зубы?

Связь с ближайшими родными лицами имеет решающее значение для процессов обучения в раннем детстве. Дети любят подражать действиям своих родителей. Малыш учится у этих важных для него людей, а не у «чужих». **То, что может и делает любимый человек, ребенок тоже хочет уметь и делать.** Они удачно имитируют улыбку.

Сначала дети пытаются издавать звуки, позже — учатся произносить слова и жестикулировать (например, хлопать и махать). Если малыши в результате своих действий получают положительную обратную связь, они понимают их лучше. В дальнейшем дети таким образом учатся повседневным действиям. Когда они наблюдают за своими родителями, братьями и сестрами в ванной, они повторяют все действия (например, расчесывают волосы, моют руки и чистят зубы). Самый простой способ обучения для детей – подражание, т. е. ежедневно делать что-либо одновременно с мамой, папой или воспитателем: в этом случае важно поощрение со стороны взрослых.

**В случае с совсем маленькими детьми это изначально работает не так. Техника чистки зубов для них не приоритет, но ритуал.**

Чтобы детские зубы были здоровыми, их следует чистить два раза в день, начиная с появления первого молочного зуба. Дети должны делать это сами с самого начала. Родителям приходится «чистить» зубы детям, причем делать это нужно очень тщательно, особенно в вечернее время, так как активность кариеса ночью очень высока.

**Вы должны начать практиковать специальную систему чистки зубов с третьего дня рождения.** Специалисты по стоматологической профилактике регулярно приезжают в детские сады и показывают детям и воспитателям правильную технику чистки зубов. Они также информируют родителей и воспитателей о том, как они могут поддержать детей.

## 4. Что делать родителям, пока дети чистят зубы?

Родители являются наиболее важными образцами для подражания для маленьких детей. Они формируют отношение к здоровью и соответствующее поведение в дальнейшей жизни. **Вот почему имеет смысл чистить зубы одновременно с детьми.** Дети будут наблюдать и повторять все действия взрослых. Присутствие и позитивное подкрепление являются сильной мотивацией для ребенка и продлевают время чистки зубов, ведь малыш будет делать все для получения одобрения.

## 5. Почему важно чистить зубы каждый день в детских садах?

Для развития моторики и повседневных привычек важно, чтобы в детских садах воспитатели ежедневно чистили зубы с малышами – **этот ритуал помогает ребенку сформировать привычку.** Научно доказано, что ранние модели поведения остаются относительно стабильными<sup>1</sup>. Особенно в первые годы жизни привычки/ритуалы для детей способствуют пониманию повседневных процессов.



<sup>1</sup> vgl. Wigen, T.I./ Wang, N.J. (2014): Norwegische Mutter-Kind-Kohorten Studie. Wissenschaftlicher Informationsdienst. Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten. Jahrgang 38: Ausgabe 5/2014



## 6. Входит ли в обязанность воспитателя чистка зубов детей?

Родители обычно несут ответственность за уход за зубами их малыша. Воспитатели имеют педагогические и образовательные полномочия, которые также связаны с содействием здоровому развитию детей. **Ежедневное укрепление здоровья должно осуществляться как важная воспитательная цель**, т. е. посредством ритуализации ежедневной чистки зубов и передачи знаний, соответствующих развитию, для укрепления здоровья полости рта (например, посредством реализации проектов по здоровому питанию). Регулярные визиты специалистов по профилактике способствуют обучению правильной технике чистки зубов и помогают специалистам в области образования проводить тематические консультации для родителей.

## 7. Как развивается кариес?

Бактериальная колонизация полости рта более чем 500 различными видами микроорганизмов происходит сразу после рождения в первые несколько месяцев жизни каждого ребенка. Это совершенно естественный процесс. **Фаза колонизации происходит до прорезывания первого зуба.** Бактерии не сразу вызывают кариес. В здоровых условиях существует естественный баланс различных типов бактерий во рту, поэтому ни один бактериальный штамм не может причинить вреда. После формирования бактериальная среда покрывает полость рта и зубы в виде биопленки (налета) и всегда содержит бактерии кариеса.

**При изменении общих условий (отсутствии гигиены полости рта и неправильных пищевых привычках) меняется и бактериальная среда.**

Бактерии атакуют зубную эмаль кислотами, образующимися при брожении сахара. Далее они питаются сахаром и производят в качестве отходов молочную кислоту. Кислота разрушает зуб. Частое употребление сахара способствует чрезмерному размножению возбудителей кариеса. При обильном приеме пищи возбудители кариеса производят много кислоты. **Ротовая полость представляет собой экосистему, которая успешно справляется с кратковременными нарушениями баланса**, но дает сбой из-за частых или длительных кислотных атак. В результате у ребенка постепенно начинает развиваться кариес.

