Піклування про себе

Подбайте про здоров'я Вашої ротової порожнини! Під час вагітності Ваш організм змінюється. Ці зміни також можуть впливати на стан ротової порожнини. Однак Ви можете запобігти захворюванням пародонта та ураженню зубів:

- Вже на початку вагітності зверніться до стоматологічної практики та обговоріть стан ротової порожнини під час вагітності й періоду грудного вигодовування. Професійне чищення зубів може бути доцільним.

Гормональні зміни можуть також призводити до змін у тканинах ясен. Унаслідок цього ясна можуть почати кровоточити частіше. За наявності запалення тканин пародонта (пародонтиту) можливий несприятливий вплив на перебіг вагітності (підвищений ризик передчасних пологів або низької маси тіла новонародженого).

Часті перекуси солодкими та кислими продуктами, а також зміна складу слини можуть підвищувати ризик розвитку карієсу. Перекуси кислими продуктами або напоями, а також часте блювання можуть підвищувати ризик виникнення ерозій зубів (пошкодження твердих тканин зуба, не пов'язане з дією бактерій).



- Пийте переважно воду або несолодкі чаї.
- Двічі на день ретельно чистіть зуби (також очищайте ясна!) та щодня приділяйте увагу очищенню міжзубних проміжків (зубна нитка, міжзубні щіточки відповідного розміру).
- Часте блювання може пошкоджувати зубну емаль.
- Після блювання прополощіть рот фторовмісним ополіскувачем або водою. Не рекомендується чистити зуби одразу після блювання.

Подбайте про себе.
Бажаємо Вам і Вашій дитині всього найкращого.

Ми завжди готові Вам допомогти!

У разі виникнення питань, будь ласка, звертайтеся до нас.

Регіональна робоча група з питань стоматологічного здоров'я землі Баден-Вюртемберг (зареєстроване об'єднання)

Хессбрюльштрассе 7
70565 Штутгарт
Тел.: +49 711 222 966-17
Ел. пошта: info@lagz-bw.de

www.lagz-bw.de

Видавець: Регіональна робоча група з питань стоматологічного здоров'я землі Баден-Вюртемберг (зареєстроване об'єднання)
Редакція: Тереза Шіслер, д-р Карін Вюркер, д-р Дорін Пфау, Каролін Меллер-Шайб
Дизайн: Бруно Хентшель, Александра Тойер
Станом на: Березень 2026 року
Фото: istockphoto.com, BLE/Netzwerk Gesund ins Leben, фотограф: С. Ліпе, Проф. д-р Івонн Вагнер (позашт. проф.)

Здоров'я ротової порожнини матері та дитини від самого початку

Інформація для майбутніх мам



Регіональна робоча група з питань з питань стоматологічного здоров'я землі Баден-Вюртемберг (зареєстроване об'єднання)

Ранній дитячий карієс

Ранній дитячий карієс (пляшковий карієс) є одним з найпоширеніших хронічних захворювань у немовлят і дітей дошкільного віку в усьому світі. Однак йому можна запобігти, дотримуючись кількох рекомендацій.





Рекомендації щодо харчування

- Грудне вигодовування є найкращим для Вашої дитини. Годування на вимогу після 1-го року життя, особливо вночі, у поєднанні з недостатнім очищенням зубів, може сприяти розвитку раннього дитячого карієсу
- Використовуйте пляшечку лише для годування (початковою молочною сумішшю (Pre-Milch))
- Завжди тримайте пляшечку самі та не залишайте дитину з нею наодинці
- В інших випадках давайте у пляшечці лише воду та привчайте дитину вже з 6-12 місяців пити з відкритої чашки
- Не давайте солодких напоїв у пляшечці, особливо «для заспокоєння»



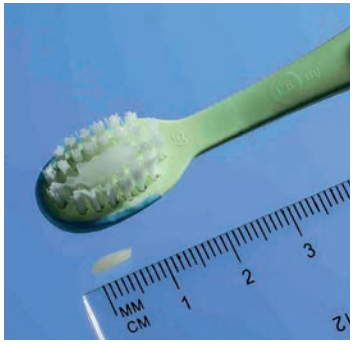
- Уникайте вживання солодких продуктів (зокрема фруктових пюре у тюбиках тощо)
- Надавайте перевагу перекусам без доданого цукру (свіжонарізані овочі, фрукти)
- Солодощі – не частіше ніж один раз на день в якості десерту (не раніше ніж з 2 років)

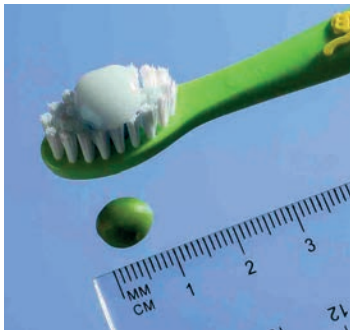
Рекомендації щодо гігієни ротової порожнини

- Чистіть зуби двічі на день з моменту прорізування першого молочного зуба
- Чистіть зуби за методом KAI (жувальні, зовнішні, внутрішні поверхні)
- Батьки повинні дочищати зуби дитині до повних 9 років або довше

Фтор

- Чищення зубів фторовмісною зубною пастою є найкращим захистом від карієсу – використовуйте пасту з вмістом фтору 1000 ч./млн. до 6- річного віку
- До 2 років кількість зубної пасти має бути розміром із рисове зернятко, після 2 років – розміром із горошину
- Якщо Ваш педіатр призначив дитині препарат D-Fluoretten, обов'язково проконсультуйтеся зі стоматологом





Візит до стоматолога

- Перший візит до стоматолога рекомендується після прорізування першого молочного зуба. Під час цього візиту Ви отримаєте важливу інформацію щодо здоров'я ротової порожнини та зубів Вашої дитини
- Регулярно проходьте профілактичні стоматологічні скринінгові обстеження (див. жовту медичну карту профілактичних оглядів дитини)

Пустушка

Смоктання є базовою потребою немовляти. Однак тривале використання пустушки може призводити до неправильного формування зубів і щелеп.



Рекомендації щодо використання пустушки

- Немовлятам, які смокчуть палець, пропонуйте пустушку (смоктання пальця може спричиняти ще більш виражені порушення прикусу, ніж пустушка)
- За можливості уникайте використання пустушки
- Пустушка не повинна «рости» разом із дитиною
- Відучувати дитину від пустушки бажано до 2-річного віку
- Використовуйте ортодонтично (щелепно) адаптовані пустушки



Пустушка зі скошеним краєм та тонкою шийкою



Пустушка “вишнеподібної” форми з товстою шийкою з твердого матеріалу