

Когда мы общаемся с человеком, то наш взгляд перемещается от глаза к глазу и к губам, а точнее, к улыбке и зубам. Это то, что никогда не остается незамеченным, хотя, возможно, иногда бессознательно, и влияет на формирование впечатления о собеседнике.

При логопедическом обследовании логопед всегда обращает внимание на состояние зубов, и зачастую бывает так, что именно по рекомендации логопеда родители решают наконец обратиться к стоматологу.

Появление первых молочных зубов – радостное и долгожданное событие для родителей, а смена молочных, временных, зубов на постоянные является одним из физиологических критериев готовности ребенка к школьному обучению.

Рот является началом желудочно-кишечного тракта, и здоровый ЖКТ не возможен без здоровых зубов и правильного функционирования зубочелюстной системы.

Говоря о красоте и гармоничности лица сложно недооценить значение зубов – именно прикус, мышечный баланс, отличное функционирование височно-челюстного сустава, положение языка, как важнейшего мышечного органа, обеспечивает эстетику лица.

В течение жизни человеку предоставляется бесплатно два комплекта зубов, а вот за третий уже приходится платить. Так что же делать, чтобы первые два комплекта прослужили как можно дольше? Об этом мы и поговорим.

Фразеологизмы о зубах

- **Заговаривать зубы** – уводить разговор в сторону
- **Говорить сквозь зубы** – говорить неохотно
- **Зубы чесать** – болтать о ерунде
- **Зуб за зуб** – о ситуации возмездия
- **Зуб на зуб не попадает** – от холода или от страха
- **Не по зубам** – о чем-то недоступном
- **Ни в зуб ногой** – не понимать происходящее
- **Показать зубы** – проявлять агрессию
- **Положить зубы на полку** – о бедности
- **Стиснуть зубы** – не отчаиваться в сложной ситуации
- **Точить зуб на кого-нибудь** – готовить неприятность для кого-либо
- **Вооружиться до зубов** – иметь при себе много оружия
- **Навязнуть в зубах** - надоесть
- **Держать язык за зубами** – хранить тайну
- **Знать назубок** – знать наизусть
- **Скрежетать зубами** испытывать состояние злобы

Составила:
Учитель-логопед ГБУ ДО ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга
Гомза Ангелина Николаевна
logoped543@gmail.com

Источник информации:
Стоматолог Ксения Пушкина [@focus.dalshe](https://www.instagram.com/focus.dalshe)



КРЕПКИЕ ЗУБЫ – ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ

памятка для родителей



Санкт-Петербург
2021

Гигиена полости рта может начинаться еще до появления первого молочного зуба, или, по крайней мере, с прорезыванием первого зуба. Ребенок должен видеть, что родители чистят зубы, и с возраста четырех-пяти месяцев можно дотрагиваться отдельной щеточкой до губ малыша, осторожно вводить ее в полость рта и даже давать ребенку щетку для самостоятельных манипуляций, конечно, под присмотром родителей.

Сроки прорезывания зубов очень индивидуальны, но в случае, если задержка составляет более шести месяцев, необходимо проконсультироваться с врачом, проверить уровень витаминов и минералов в организме ребенка.

Существует такое понятие как минерализация – наполнение эмали зуба минеральными компонентами. Она происходит в три этапа: первичное и вторичное, когда зуб еще в десне, а третичная – когда зуб прорезался в полости рта. Поэтому очень важно знать, когда закладываются зачатки зубов, чтобы в это время запустить максимальное количество минералов в организм мамы (временные зубы формируются внутриутробно), или в организм ребенка.

Интересно, что более яркий и светлый цвет молочных зубов связан именно с тем, что в них содержится меньшее количество минералов, чем в постоянных зубах – этим и обусловлен более цвет, который может быть желтоватым.

Реминерализация

Если на минерализацию в конкретные периоды по каким-то причинам не было возможности повлиять, это не повод бездействовать – есть шанс улучшить состояние зубов с помощью минерализации, процесса восстановления эмали зубов путем искусственного насыщения. Это хорошо в любом возрасте для укрепления эмали зубов курсами 3-4 раза в год, а также при подготовке зубов к отбеливанию.

Эта процедура может выполняться как в стоматологической клинике, так и самостоятельно дома, по схеме:

Первый этап – использование зубных паст с гидроксиапатитом (например, Apadent – содержат самую усвояемую форму гидроксиапатита, способны остановить кариес в стадии белого пятна) на протяжении двух-четырех недель, параллельно применяя реминерализующий гель Tooth Mousse (1-3 раза в день). Этот же этап можно повторить после отбеливания на протяжении одной недели.

Второй этап – использование паст с фторидом (самая усвояемая форма - аминофторид), подбирая пасту по возрасту: для детей до 6 лет – с содержанием фторида 500 ppm, до 12 лет – 1400 ppm, а для взрослых 2800 или 5000 ppm) на протяжении одной недели. Варианты паст: Elmex, Miradent Mirafleur C, Curaprox Enzycal.

Этот этап возможен только в том случае, если содержание фторидов в питьевой воде в регионе не превышает 0,8 мг/л, т.к. в противном случае в эмали зубов могут возникнуть необратимые последствия!

Продукты и витамины для зубов

Для зубов вредны не столько сами продукты, сколько реакция бактерий, находящихся во рту любого человека. Так, простые углеводы начинают расщепляться при помощи ферментов уже в ротовой полости, и бактерии тут же реагируют выделяемой кислотой. Именно эта кислота и разрушает эмаль зубов.

Также можно выделить кислые продукты, которые уже своей кислотой разрушают эмаль зубов.

К продуктам, которые не полезны для зубов, относятся: все хлебобулочные изделия, очень сладкие фрукты (бананы, виноград, хурма), сухофрукты, изделия, содержащие сахар (в том числе, тростниковый сахар, мед и пр.), мороженое, все виды сладких газировок или других напитков, содержащих сахар.

К полезным продуктам относятся мясо и рыба (не в виде полуфабрикатов), овощи, особенно твердые (морковь, капуста, репа, а также брокколи, перец, чеснок и др.), грибы, орехи (предварительно замоченные на 8-12 часов), ферментированные продукты (квашенная капуста, кимчи), бобовые, несладкие твердые фрукты.

Очень важно для здоровья всего организма и зубов, в частности, соблюдать питьевой режим и пить воду, в которой содержатся необходимые микроэлементы и минералы.

Отдельно нужно сказать о поддержании баланса витаминов и минералов: особенно, это касается витамина Д3 и магния – с предварительным контролем анализов и подбором врачом необходимой дозировки.