

НАНА ГЕЗЛОВА

#ПРОПРИКУС

У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



W'

writer's way

Нана Гезалова

#ПроПрикус у детей и взрослых

«ИП Таргонский Петр Викторович»

2022

УДК 616.314-72
ББК 56.6

Гезалова Н. К.

#ПроПрикус у детей и взрослых / Н. К. Гезалова — «ИП
Таргонский Петр Викторович», 2022

ISBN 978-5-907485-20-4

Про прикус у детей и взрослых. Думать о здоровье – модно! Но часто ли мы думаем о здоровье своих зубов? Понимаем ли их важность для организма? Даем ли себе отчет, что именно из-за прикуса у нас кривая спина, больная голова или даже плоскостопие? Нана Гезалова – врач ортодонт № 1 в России в рейтинге Invisalign – заставит вас поменять взгляды на «зубное» здоровье и докажет, что о прикусе важно заботиться с раннего детства. • Что делать родителям, чтобы ребенок вырос с идеальной улыбкой? • Какие проблемы бывают с прикусом и как их избежать? • Что делает ортодонт в своем кабинете? • И чем отличаются брекеты от элайнеров? Нана не только ответит на эти вопросы, но и развеет мифы вокруг ортодонтии. Знакомство с этой книгой – ваш первый шаг к улыбке на миллион!

УДК 616.314-72

ББК 56.6

ISBN 978-5-907485-20-4

© Гезалова Н. К., 2022
© ИП Таргонский Петр
Викторович, 2022

Содержание

Введение	6
Часть 1. Hello, улыбка, или «Скажите „чииз“»	7
Глава 1. Каждому зубу – свое место	7
Глава 2. Почему все зубы разные?	10
Глава 3. Из чего состоит зуб?	12
Часть 2. Еще не родился, а уже «с зубами»	16
Глава 1. Как формируются челюсти до рождения?	16
Глава 2. Что может пойти не так?	18
Глава 3. Как здоровье будущей мамы влияет на зубы малыша?	20
Глава 4. Стоматолог и беременность	22
Часть 3. «Беззубая жизнь» у самых маленьких	24
Глава 1. Пока у малыша нет зубов	24
Глава 2. Про уздечки языка и губ	27
Глава 3. Невеселая молочница – как быть?	29
Глава 4. Бутылочка или грудь – что лучше?	30
Часть 4. Первые зубы	32
Глава 1. Когда «режутся зубки»	32
Глава 2. Первый прикорм. Как не навредить зубам?	35
Глава 3. Немного о питании	37
Глава 4. Что такое нутриенты и для чего они зубам?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Нана Гезалова

#ПроПрикус у детей и взрослых

© Гезалова Н.К., текст, оформление

* * *

Самой замечательной девочке, моей дочке Миле

Введение

Дорогие читатели! Приветствую вас на страницах этой книги.

Меня зовут Нана Гезалова, и я специалист по красивым улыбкам. А точнее, врач-ортодонт с 17-летним стажем и владелица сети стоматологических клиник «#ПроПрикус» в Москве. С 2015 года я ортодонт № 1 в рейтинге докторов Invisalign. И если раньше я занималась преимущественно лечением взрослых, то с рождением дочки мне стало интересно: а можно ли сделать так, чтобы прикус еще в детстве сформировался правильно, и при этом не прибегать к ортодонтическому лечению? Ответ: можно. И в этой книге я постараюсь объяснить, как!

Я не просто расскажу, что такое ортодонтия и как сделать зубы ровными и красивыми. Я хочу показать молодым мамам и папам, как важно заботиться о зубах ребенка с раннего детства. Наглядно (не пугайтесь!) показать, каких проблем с челюстями (и не только!) можно избежать, если вовремя заняться этим вопросом. Ну и конечно, рассказать, что делать, если прикус уже сформировался неправильно.

Сколько раз я сталкивалась с тем, что люди считают ортодентов зубными косметологами, которые только и делают, что выравнивают зубы ради эстетики, и даже не считают их работу настоящей медициной. На самом же деле ортодонтия – это раздел стоматологии, направленный на исправление прикуса, выравнивание зубов, а также лечение и профилактику других зубочелюстных аномалий. Именно поэтому речь в этой книге пойдет не только про красоту улыбки (хотя куда без нее?), но и про здоровье зубов, потому что никакой красоты не сделаешь из зубов, пораженных кариесом или удаленных из-за его осложнений. А еще, как бы пафосно это ни звучало, здоровье зубов – это здоровье всего организма, а значит, следить за ними не менее важно, чем, например, за внутренними органами и иммунитетом.

Да-да, в организме все взаимосвязано, и даже такая обыкновенная и, казалось бы, незначительная вещь, как пломба, может на него серьезно повлиять. Представьте себе автомобильный двигатель. Многие мужчины тщательно ухаживают за своими машинами и знают, что одна небольшая поломка, если ее вовремя не устранить, может привести к другой, а потом эта цепочка продолжится, и однажды авто просто встанет и никуда не поедет. У меня есть знакомый, который заливает в машину только 100-й бензин, потому что его любимице нужно самое высококачественное топливо. А про свои зубы забывает. А ведь организм – та же машина. И, чтобы ничего не ломалось, нужно следить за всеми его системами. И желательно делать это с самого начала, с раннего детства.

В этой книге я расскажу, как именно формируются и из чего состоят наши зубы и челюсти. Объясню, как правильно следить за зубами ребенка. Вы узнаете, что неправильный прикус, мигрень и плоскостопие, оказывается, связаны друг с другом. И вы поймете, какие именно проблемы решает ортодонт в своем кабинете, чем отличаются брекеты от элайнеров и для чего врачи проводят операции на челюстях.

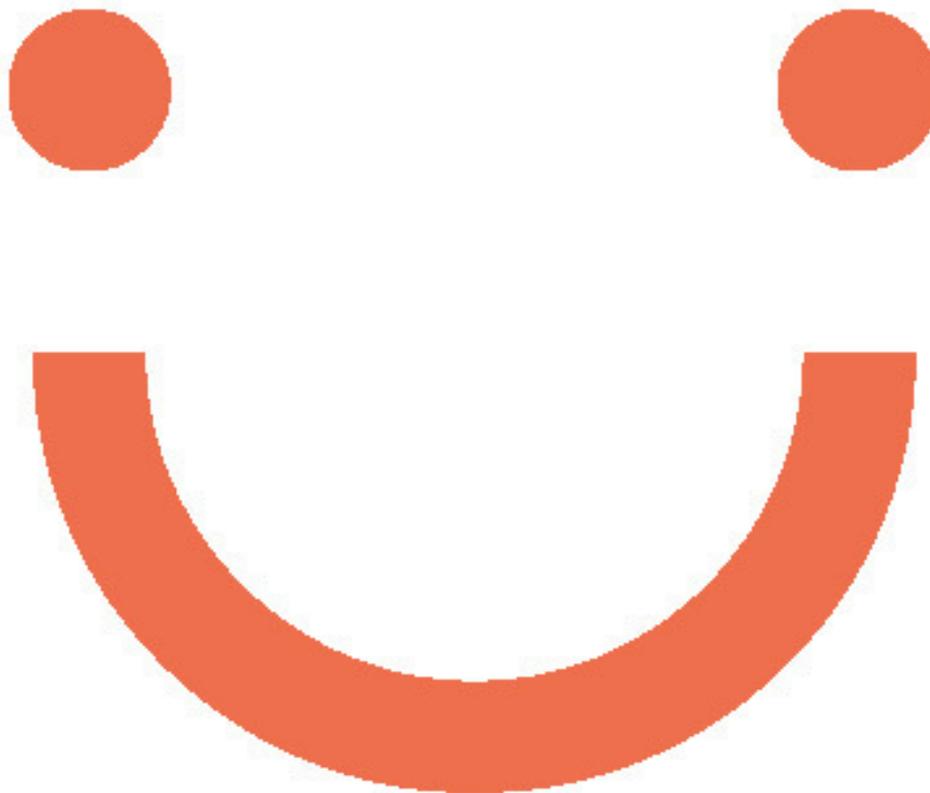
За годы практики мне удалось сделать красивыми сотни улыбок. Взрослые пациенты регулярно рассказывают, как после лечения их жизнь повернулась на 180 градусов. Для меня как для врача – это лучшая награда за труд.

Единственное, что я не могу объяснить своим пациентам, – это почему они не прошли лечение в детстве. И правда, в чем причина? Ведь тогда результат был бы гораздо лучше. К сожалению, многие понимают это слишком поздно.

Надеюсь, прочитав эту книгу, вы не только внимательнее будете относиться к зубам своего ребенка, но и по-другому взглянете на собственную улыбку. И, если что-то в ней вас не устраивает, будете знать, что с этим делать. Ведь на самом деле все решается, если ответственно и с любовью относиться к своему здоровью и приучать к этому своих детей.

Желаю приятного и продуктивного чтения!

Часть 1. Hello, улыбка, или «Скажите „чиииз“»



Глава 1. Каждому зубу – свое место

Чтобы вам было проще и вы наконец поняли, что имел в виду стоматолог, говоря «правая верхняя восьмерка» и «левая нижняя тройка», я расскажу вам про квадранты.

В стоматологической практике для обозначения того или иного зуба принято условно делить челюсти на квадранты. Две челюсти – верхняя и нижняя – «делятся» на половинки. Если изобразить это деление схематично, то сразу видно, что ротовая полость поделена на четыре части, каждая из которых и есть квадрант. И в большинстве случаев в каждом из этих квадрантов будет одинаковое количество одноименных зубов. Другими словами, с обеих сторон на нижней челюсти и с обеих сторон на верхней находятся одни и те же зубы: по пять с каждой стороны у детей (молочные зубы) и по восемь постоянных зубов у взрослых.

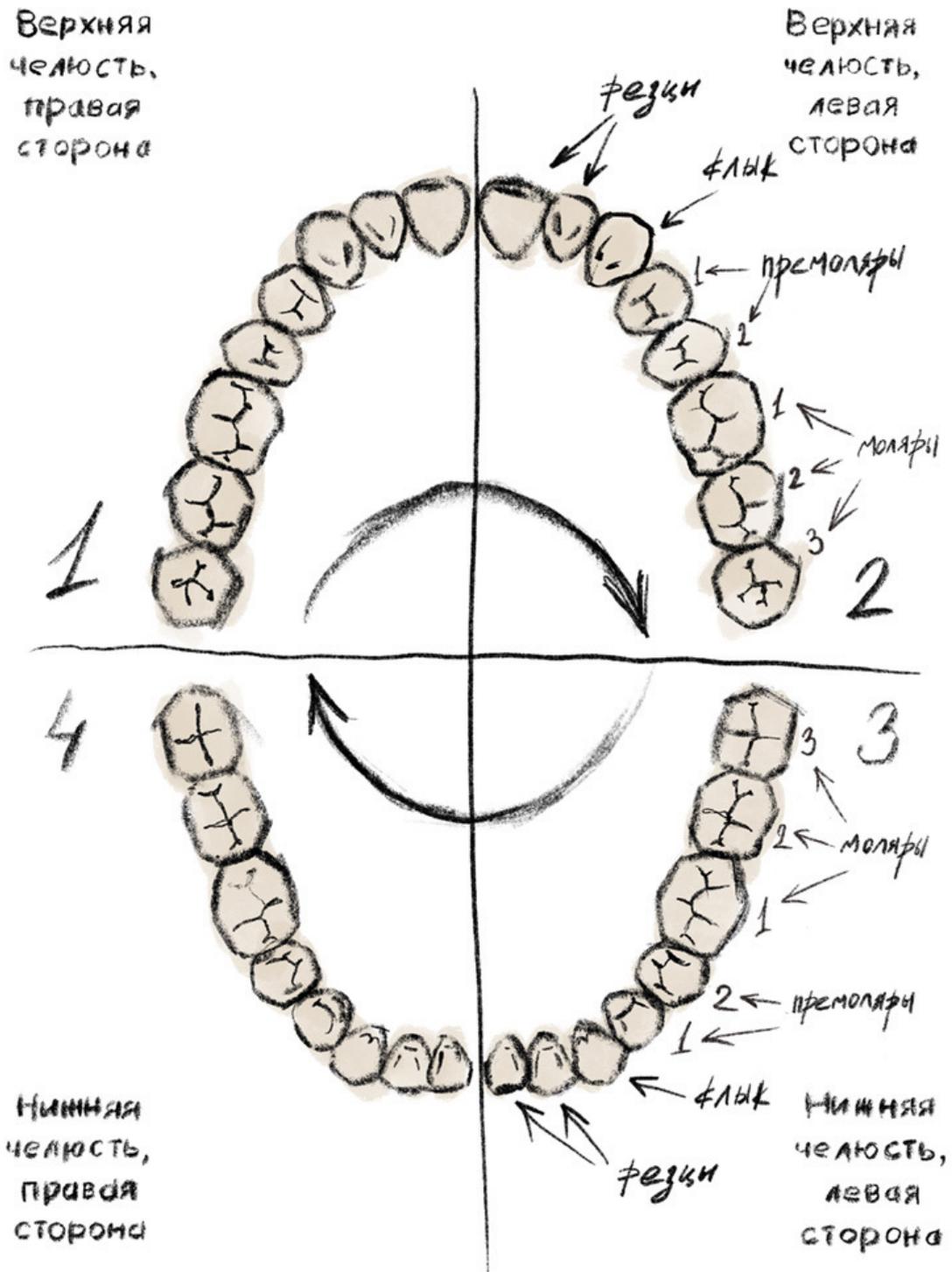


Схема расположения зубов

Для удобства врачей каждый квадрант имеет свой номер: первый, второй, третий и четвертый. Счет идет по часовой стрелке от правого верхнего до правого нижнего квадранта.

Часто ортодонты и стоматологи в своих заключениях пишут номера, например 1.3, где первая цифра – это квадрант, т. е. «один» – это первый квадрант (сверху справа), а вторая цифра – это номер зуба, считая от центра, т. е. «три» – это третий зуб (клык). Но такое обозначение используется только письменно, устно мы говорим «правая верхняя тройка».

Два верхних и два нижних передних зуба, между которыми и лежит условная граница квадрантов, называются центральные резцы. Следующие за ними – боковые резцы. Получается, у нас в одном квадранте два резца – центральный и боковой. Следом за боковым резцом идет клык. Клык – единственный в своем роде, в каждом квадранте у человека лишь по одному клыку. Далее количество зубов зависит от возраста. У ребенка с молочными зубами за клыком расположены два моляра: первый моляр и второй моляр. Если же речь идет о постоянных зубах, которые появляются в более старшем возрасте и остаются с нами на всю жизнь, то за клыком идут два премоляра, а уже за премолярами расположены первый, второй и третий моляры. Третьи моляры в народе называют зубами мудрости или восьмерками.

Часто пациенты слышат от доктора: «Вам нужно лечить тройку, шестерку, восьмерку на удаление». Такие шифры – это некий стоматологический сленг для удобства восприятия, и, как правило, услышав такие слова, пациенты понимают, о чем речь.

Иногда стоматологи условно делят зубы на переднюю и боковую группы. Передняя группа зубов – это шесть зубов сверху и шесть зубов снизу (от клыка до клыка). Все остальные зубы, которые находятся дальше клыков, являются боковыми.

Глава 2. Почему все зубы разные?

Подойдите к зеркалу, широко улыбнитесь и хорошенько рассмотрите свои зубы. Замечали, что все они отличаются друг от друга? Почему так?

Если бы все зубы имели одну-единственную задачу – измельчать и жевать пищу, то они бы не отличались друг от друга по строению и анатомии. Ну и челюсть у нас была бы другой формы. Но это не так, потому что у каждого зуба своя задача.

Природа наделила нас сложной зубочелюстной системой, каждый элемент в которой отвечает за что-то свое. Кроме того, помимо зубов в нашей ротовой полости есть верхняя и нижняя челюсти, а также жевательные мышцы.

Вы наверняка видели шоу, в которых спортсмены зубами за веревку передвигают машины и грузовики? Это великолепная иллюстрация того, какие сильные у нас жевательные мышцы. И это не удивительно. Человек изначально был хищником, и ему нужна была сила, чтобы пережевывать сырое мясо. Сегодня мало кто из нас это делает – мягкая приготовленная еда все же приятнее, согласны? Но сила наших мышц от этого никуда не делась.

Но давайте вернемся к теме зубов. У каждого из них своя задача, и, если присмотреться, строение и форма каждого зуба ей максимально соответствует.

Итак, дело резцов (четыре передних зуба) – откусить. Они удобно для этого расположены, а еще эти зубы довольно острые.

Бывает, что у человека не смыкаются передние зубы (более подробно мы поговорим об этом позже). Он пытается откусить пищу передними зубами, но они расположены так, что у него это просто не получается. И тогда в ход идут боковые зубы, а ведь у них совершенно иная задача! Если вы не можете откусить пищу передними зубами – это сигнал, что с ними или с прикусом что-то не так, и следует обратиться к врачу.

Следующими в каждом квадранте за резцами идут клыки, которые по своей форме предназначены для того, чтобы рвать или отрывать жесткую пищу.

Давайте представим мягкую булочку. Нам достаточно ее откусить передними зубами. Но если взять стейк, то вы, скорее всего, просто закусите его и потянете. А вот если захватите клыками, то оторвете кусок. Именно эту задачу выполняют клыки. Они смыкаются, как замочек, и дают нам возможность порвать пищу.

После клыков в зубном ряду расположены боковые зубы (премоляры и моляры). Они предназначены для пережевывания пищи. И добросовестно выполнять эту функцию им помогает широкая жевательная поверхность. Эти крупные зубы перемалывают пищу, которая пойдет дальше по пищеварительной системе.

Когда пациент теряет боковые зубы по какой-то причине (удалили и не восстановили или не жует ими из-за боли и дискомфорта), то он начинает жевать передними зубами, которые, как мы уже поняли, для этого не предназначены. Это приводит к проблемам с пищеварением, потому что передние зубы не могут так тщательно измельчить пищу. А еще передние зубы начинают стираться. При пережевывании пищи передними зубами человек выдвигает вперед нижнюю челюсть, и они начинают касаться друг друга, хотя должны просто двигаться вверх и вниз, как при откусывании.

Таким образом, отсутствие или неправильная работа каких-либо зубов заставляет другие зубы брать на себя дополнительную нагрузку. Резцы, которым приходится жевать пищу, будут

стираться и деформироваться. Откусывание боковыми зубами, а не передними, может привести к тому, что жевательные мышцы будут сильнее уставать, может появиться болезненность. Чтобы этого не допустить, нужно тщательно следить за своими зубами и, если возникают боль, повышенная чувствительность, дискомфорт, обязательно обратиться к врачу, чтобы скорее это исправить.

Глава 3. Из чего состоит зуб?

Мы с вами уже разобрались, какие зубы есть в ротовой полости, и поняли, что каждый из них отвечает за что-то свое. Удивительно, казалось бы, зубы такие маленькие, и часто мы вообще не обращаем внимания на их работу, но у каждого из них есть своя функция, и каждый занимает свое, правильное, место в человеческом организме.

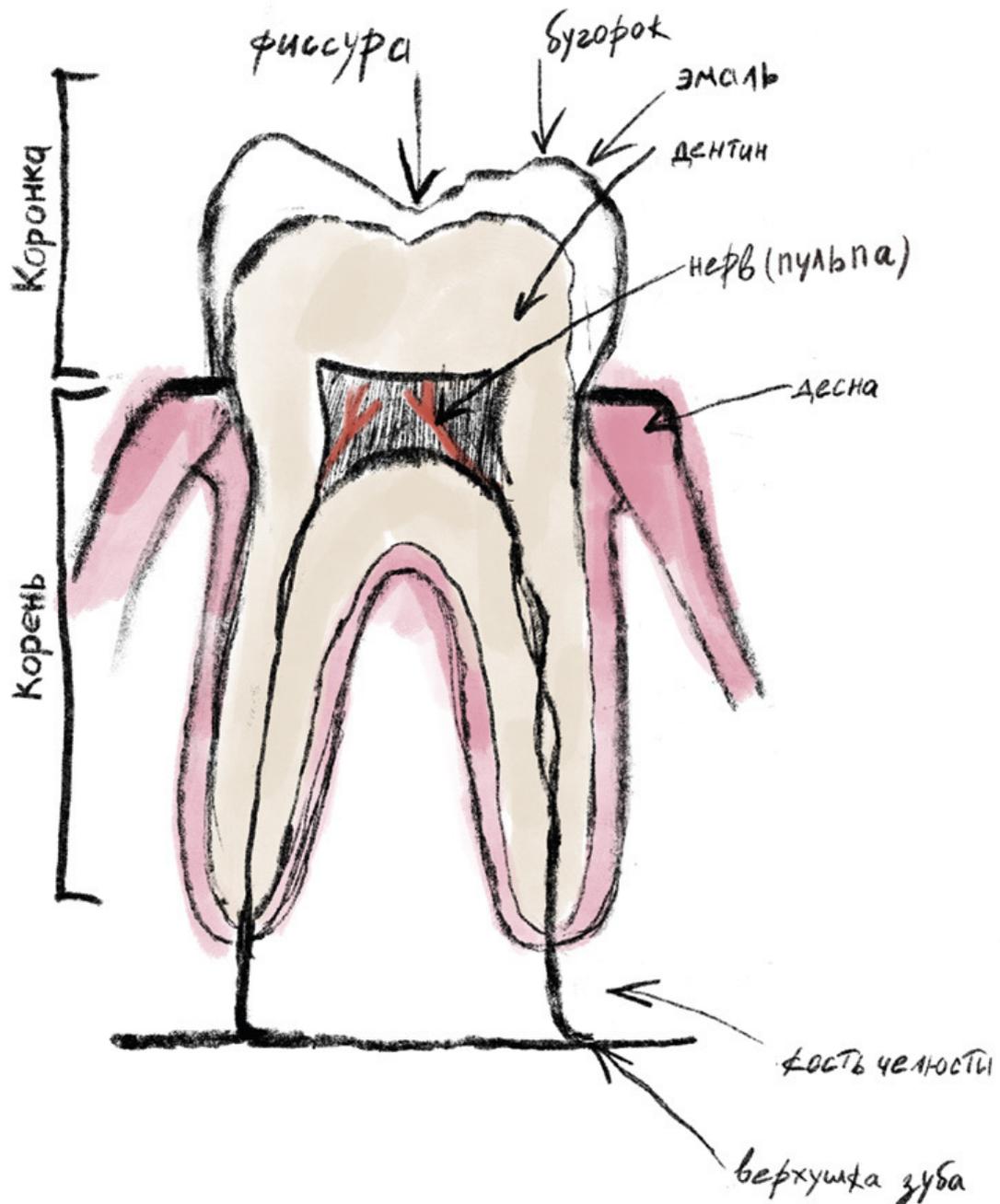
Так из чего же состоят зубы? Что делает их такими сильными и твердыми?

Наверняка, вы уже где-то слышали, что у зубов есть коронка, корень и нерв. Все это относится к анатомическому строению зуба. Теперь предлагаю более подробно разобраться, из каких тканей состоит зуб и почему у некоторых из них такая высокая чувствительность.

Если вы откроете рот и посмотрите в зеркало (я знаю, вы уже это сделали), то увидите лишь одну треть всего зуба. Это называется коронковая часть, или коронка.

Остальные две трети занимает корень зуба, который находится в кости, под десной. Вы могли видеть корень зуба на рентгеновских снимках. У разных зубов разное количество корней. У передней группы зубов один корень, у премоляров, как правило, бывает два корня, но у некоторых он тоже всего один. У моляров, этих мощных жевательных зубов, – три корня.

Переход от коронки к корню – это шейка. Если мы представим себе зуб, то его видимая верхняя часть – это коронка, чуть ниже, ближе к десне, будет шейка, а уже под ней располагается корень.



Строение зуба

Саму коронковую часть также можно условно разделить на две половинки. Ближе к десне (к шейке зуба) находится пришеечная область, а краешек самого зуба называется режущим краем. Режущие края есть только у передней группы зубов (от клыка до клыка), у боковой группы зубов вместо них – жевательная поверхность, имеющая не острые края, а широкое основание, чтобы было удобно жевать.

Жевательная поверхность состоит из бугров и фиссур. Бугры, или бугорки, – это выступающие поверхности зубов, те, которые выглядят более острыми. Между ними, если присмотреться, можно заметить небольшие щели, впадины – они называются фиссуры.

Окончание на корне зуба, там, где он прикрепляется к кости, называется верхушкой, или на латыни – «арех». Через нее проходит сосудисто-нервный пучок (пульпа), который питает сам зуб. Чаще всего стоматологи говорят не «сосудисто-нервный пучок», а просто «нерв». Многие думают, что зуб – это только кость и никаких сосудов там нет, но это не так. Абсолютно каждый зуб получает питательные вещества через верхушку корня и имеет нервные окончания, которые отвечают за чувствительность и предотвращают перегрузки при жевании или кусании.

Например, если мы сильно сожмем зубы, то нам будет больно. Это сигнал от сосудисто-нервного пучка, что зубы перегружены. Почувствовав боль, мы остановимся и перестанем так сильно сжимать мышцы челюстей. Зубам станет легче. Или представьте, что вы съели или выпили что-то холодное, и вам резко стало больно. В этом случае сосудисто-нервный пучок сигнализирует нам о повышенной чувствительности зубов, а значит, и о том, что что-то в этой системе работает неправильно.

Другой вопрос, когда нарушается целостность зуба и различные раздражители могут добраться до сосудисто-нервного пучка извне. В этом случае человек испытывает постоянную боль, и здесь речь уже идет о воспалительном процессе в сосудисто-нервном пучке, который называется «пульпит». Это требует обязательного лечения, впрочем, уверена, вы и так это знаете. Зубная боль может быть очень сильной, поэтому важно не ждать этого состояния и, если появился хоть малейший дискомфорт, обращаться к специалисту.

Сам зуб состоит из тканей. Видимая нами часть, внешняя ткань зуба, называется «эмаль». Это самая твердая ткань в организме человека, которая защищает сосудисто-нервный пучок от попадания различных раздражителей, а сам зуб – от разрушения. Если у нас здоровые зубы и не повреждена эмаль, то мы можем жевать твердую пищу, пить холодные или горячие напитки и не испытывать дискомфорта. Также эмаль задерживает полезные минералы и вещества, которые попадают к нам со слюной из зубной пасты, ополаскивателей или специальных минерализирующих средств. Все это благотворно сказывается на здоровье зубов.

Под слоем эмали находится дентин. Эта ткань уже не такая твердая, как внешняя оболочка зуба. Дентин состоит из многочисленных канальцев и волокон, по которым сосудисто-нервные пучки подходят к эмали и реагируют на раздражители, защищая зуб от неблагоприятного воздействия.

Если в результате каких-то патологических процессов у зуба стирается эмаль, например, из-за кариеса или неправильного прикуса, и на поверхности оказывается дентин, то появляется повышенная чувствительность. Холодные или горячие напитки или еда попадают не на эмаль, а на дентин, и вы мгновенно испытываете неприятные ощущения.

Под дентином находится тот самый сосудисто-нервный пучок.

Сами корни зубов покрыты так называемым цементом. Несмотря на название, цемент является мягкой тканью, и он также может стираться.

Если у пациента пародонтит (когда обнажается корень зуба), то появляется повышенная чувствительность, потому что на корне зуба нет эмали. И когда человек чистит зубы, то зубная щетка контактирует с оголенным корнем зуба, который покрыт цементом. Так как цемент не предназначен для защиты корня от механических воздействий, со временем он может стираться, и это приведет к усугублению проблемы.

Сам зуб расположен в альвеолярной кости, которая является частью челюсти. Зуб не принадлежит к этой кости, а держится на ней благодаря специального вида слизистой, которая

называется «связка». Она, как маленькие веревочки, удерживает зуб на месте, сохраняя его подвижность.

А теперь давайте подробнее рассмотрим, как же формируется эта сложная зубочелюстная система.

Часть 2. Еще не родился, а уже «с зубами»



Глава 1. Как формируются челюсти до рождения?

Женщина еще может не знать о своей беременности, а у будущего малыша уже начинает развиваться зубочелюстная система. Этот процесс начинается с 12-го дня жизни плода, а уже на седьмой неделе маминной беременности у ребенка появляются первые зачатки зубов.

Затем происходит их первичная минерализация. Зубы становятся более плотными, и вокруг каждого из них образуется внешняя оболочка – эмаль. Нетрудно догадаться, что это происходит за счет минералов, в основном кальция. Благодаря этим компонентам в будущей зубочелюстной системе формируются кристаллы гидроксиапатита. Именно из них на 96 % и будет состоять оболочка каждого зуба. Процесс минерализации достаточно долгий, он продолжится и после рождения ребенка, и даже после того, как зубы прорежутся.

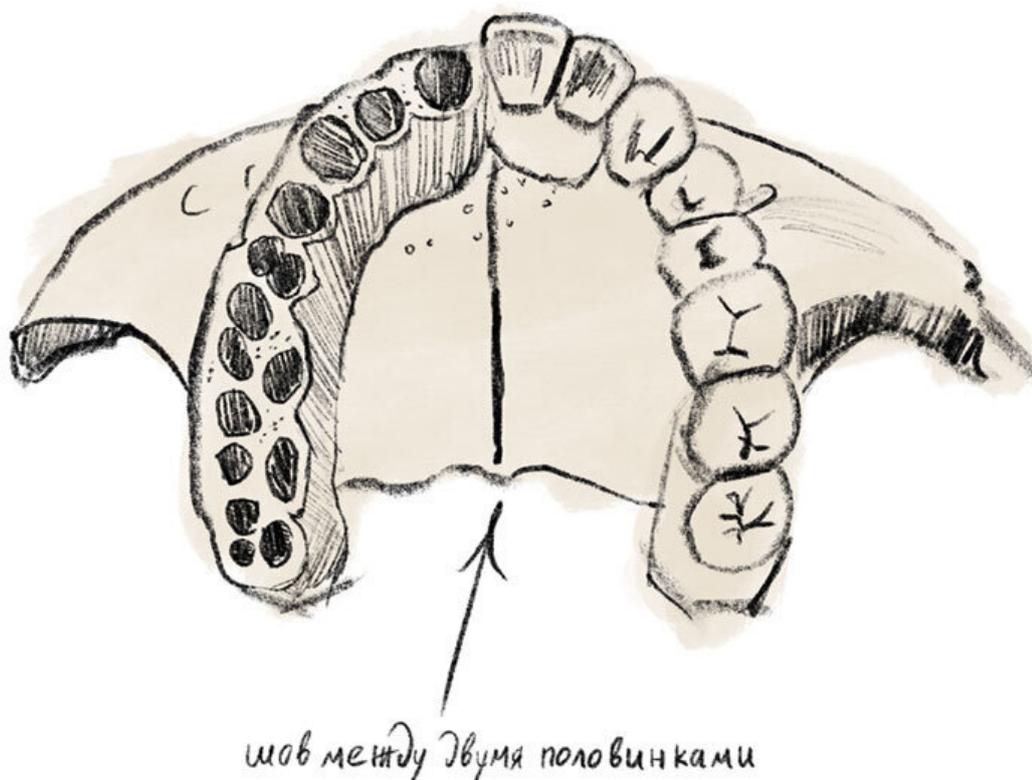
Минерализуются они не все разом, а поэтапно: например, сначала резцы, потом премоляры и т. д. Если что-то в состоянии будущей мамы (например, нехватка кальция) способно привести к нарушениям минерализации, то это может отразиться на здоровье и внешнем виде зубов малыша. Но не на всех, а только на тех, у которых формируется эмаль в данный момент.

На 17–18 неделе беременности в зачатках молочных зубов будущего ребенка появляется дентин, тот самый, который находится под эмалью. Зубы увеличиваются в размере и начинают в нужном порядке распределяться по челюсти: в итоге каждый из них встает на свое место,

чтобы потом прорезаться там, где нужно. При этом зачатки молочных зубов располагаются ближе к щеке, перед зачатками постоянных зубов. Стоматологи такое положение называют вестибулярным.

В третьем триместре у будущего ребенка формируются челюсти. Кости челюстей парные, они развиваются слева и справа навстречу друг другу, а там, где они встречаются, образуется шов – хрящ, который окостеневаает уже после рождения ребенка. Формирование костной ткани – это достаточно долгий процесс, он полностью завершится только тогда, когда ребенок перестанет активно расти (лет в 13–14). У новорожденного нижняя челюсть будет немного смещена назад. У взрослого человека такое соотношение челюстей назвали бы неправильным, дистальным прикусом, но для маленького ребенка это норма.

Интересный факт: ближе к рождению соотношение челюстей у младенца становится прогнатическим (правильным), но в процессе родов задняя челюсть вновь смещается назад. Есть теория, что благодаря этому роды проходят легче и быстрее.



Строение верхней челюсти

Если женщина здорова и ее беременность протекает хорошо, ребенок рождается с правильно сформированной зубочелюстной системой, с зачатками 28-ми зубов – 20 из которых молочные, а восемь – постоянные. Этим зубам пока не видно в полости рта, они скрыты в кости, и даже десна над ними еще не набухла. Но все самое интересное всегда впереди!

Глава 2. Что может пойти не так?

К сожалению, зубочелюстная система у малыша не всегда формируется правильно. Некоторые из нарушений могут произойти, когда ребенок еще находится в утробе матери, и это веская причина, почему беременной женщине так важно заботиться о своем здоровье.

Один из неприятных типов аномалий – несращения. Наверное, вам знакомы народные выражения «заячья губа» или «волчья пасть»? Они наглядно описывают, как выглядят подобные нарушения. Помните, что челюсть формируется из парных костей? Вот эти две половинки могут не соединиться или сделать это неправильно. Это и называется несращением. Степени этой аномалии могут быть разными: самая простая проявляется на уровне мягких тканей (губы), самая сложная выглядит как расщелина в нёбе, просвет между ртом и носом. Подобные проблемы диагностируют в первый же час после рождения ребенка и планово, но срочно проводят операцию. Если не устранить этот дефект, ребенок, скорее всего, не сможет есть: для эффективного кормления у младенца в полости рта должен образовываться вакуум, а с несращением это невозможно.

Впрочем, для современной медицины эта проблема вполне решаема. Да, это неприятная и, казалось бы, грозная аномалия, но даже многие голливудские звезды прошли через такое в младенчестве, что ничуть не помешало их звездной карьере.

Причинами несращений у новорожденного могут быть стресс, которому подвергается будущая мама, проблемное течение беременности, инфекционные заболевания, генетическая предрасположенность. Также негативное влияние могут оказать вредные привычки. Курение, алкоголь, запрещенные препараты – от всего этого необходимо отказаться, если беременная женщина хочет, чтобы ее ребенок родился здоровым.

Скорее всего, пациентам, родившимся с несращением челюстей и пережившим такую операцию, потребуется ортодонтическая коррекция после появления первых постоянных зубов – в 5–6 лет: они могут прорезаться неправильно, с поворотами, и располагаться не на своем месте из-за того, что в толще кости на месте операции будет рубец. Опытный ортодонт поможет ребенку справиться с этой проблемой, главное – вовремя обратиться за лечением.

Ко мне обратилась коллега, врач-стоматолог. У нее было небольшое несращение губы. В детстве ей сделали операцию, и, если внимательно присмотреться, у нее были видны шрамы на губе и десне. Сами по себе эти шрамы девушке не мешали, и пришла она по другой причине. Дело в том, что из-за аномалии у нее был один сверхкомплектный, т. е. лишний, зуб в области одного из шрамов, к тому же неправильной шиловидной формы, тонкий и узкий. Из-за него все остальные зубы на верхней челюсти сместились влево.

Ранее она пыталась хоть как-то улучшить внешний вид зубного ряда, делала реставрации на передних зубах, и у нее получилось перераспределить их ширину и высоту так, чтобы в улыбке не было заметно лишнего зуба. Но в итоге моя коллега пришла к выводу, что лучше всего здесь поможет именно ортодонтическое лечение.

Сложность была в том, что нужно было удалить лишний зуб, а на его место перетянуть боковой резец. Но на пути бокового резца как раз находилась расщелина – место, где изначально было несращение. Там сформировалась костная мозоль, поэтому переместить зуб было крайне трудно. Мы все же решились на этот эксперимент в надежде, что за счет перемещения зубов возникнет прирост костной ткани.

Пациентка, будучи врачом-стоматологом, понимала, какие могут быть сложности, но верила, что возможна хотя бы частичная коррекция. Так и

произошло – соотношение кости немного поменялось. Через расщелину зуб не перескочил, но занял более «выигрышное» для улыбки место. Мы добились того максимума, который был возможен в данной ситуации. Однако, если бы лечение было начато в детстве, результат, скорее всего, оказался бы еще более впечатляющим.

Несращения – это не единственная проблема с зубочелюстной системой, которая может возникнуть у ребенка еще до рождения. Бывает, что у малыша не закладывается тот или иной зачаток зуба. Почему? Человек эволюционирует, и 32 зуба в современной жизни нам не требуются. Мы не гложем кости, а употребляем в пищу обработанное мясо, едим мягкие булочки и приготовленные овощи. Поэтому порой зачатки боковых резцов, или вторых премоляров, у малышек отсутствуют, равно как и зубы мудрости. Причем у ребенка могут не заложиться зачатки как молочных, так и постоянных зубов, но чаще все-таки отсутствуют именно зачатки постоянных.

Если беременная женщина заболела или ей не хватает в организме каких-то веществ, а у ее будущего ребенка идет минерализация зубов, то этот процесс может нарушиться. В таком случае некоторые зубы прорезываются с измененным цветом или даже с дефектами эмали, ямками или желобками. В норме они должны быть белые, с блестящей гладкой эмалью, а в случае нарушений они будут желтоватого или даже коричневого оттенка, с бороздками и пятнами.

Как говорит моя мама, врач-невролог по профессии: «Генетика – страшная сила». Внутритробное формирование и развитие зубочелюстной системы ребенка во многом зависят от генетической предрасположенности. Как бы правильно вы ни питались в процессе первого триместра, какой бы образ жизни ни вели, ДНК переделать не получится. И если генетически так вышло, что у родителей и у трех старших братьев-сестер отсутствует боковой резец, с большой долей вероятности у будущего ребенка этого резца тоже не будет.

Если в семье у одного или обоих родителей есть определенная генетическая предрасположенность, например, большая нижняя челюсть, она, скорее всего, будет передаваться из поколения в поколение. Посмотрите на портреты династии Габсбургов с их знаменитой аномалией прикуса.

И даже если у родителей все замечательно и с прикусом, и с количеством зубов, ребенок может унаследовать крупные красивые зубы от папы, а размеры челюсти – от мамы. И эти красивые крупные зубы в маленьких челюстях могут не поместиться, отчего возникает скученность – когда зубам не хватает места и им приходится вставать неровно и слишком близко друг к другу. Но даже такое в современном мире можно решить. Стоматологи и, в частности ортодонты, давно научились работать с подобными ситуациями. Главная задача родителей – не усугубить ситуацию и с наименьшими потерями подойти к моменту лечения.

Глава 3. Как здоровье будущей мамы влияет на зубы малыша?

Наверное, не каждая будущая мама в момент беременности задумывается о состоянии зубов своего ребенка и о том, как именно у него формируется зубочелюстная система. Согласитесь, среди вещей, о которых приходится переживать в этот непростой и в то же время прекрасный период, зубы занимают далеко не первое место. И это можно понять. Если заранее знать, как именно следить за своим здоровьем в месяцы ожидания малыша, можно избежать множества проблем с его зубами в будущем.

Токсикоз, нарушение обмена веществ, авитаминоз, анемия, вирусные и бактериальные инфекции могут отрицательно сказаться на формировании зубочелюстной системы ребенка. Также будущей маме важно по возможности избегать стрессов, как бы сложно это ни было. Курение и алкоголь лучше полностью исключить из жизни. Особенно разрушительно вредные привычки влияют на организм в первом триместре беременности. Мне нравится выражение, и я с ним абсолютно согласна, что в этот период нужно относиться к себе, как к хрустальной вазе: беречь себя, любить, убрать из жизни все, что могло бы вам навредить.

В организме беременной женщины должны быть сбалансированы все микроэлементы и витамины. Не только для того, чтобы ей самой было комфортно вынашивать ребенка, но и чтобы у него все системы и органы сформировались правильно. Кстати, считается, что плод в любом случае возьмет все необходимое у материнского организма. Но очень важно, чтобы и маме хватало этих элементов для хорошего самочувствия и полноценной жизни. Одним из лучших помощников в этом деле может стать здоровое питание. Беременность – прекрасное время, чтобы начать изучать эту тему.

Но даже если вы едите только здоровую сбалансированную пищу, необходимо отслеживать дефицитные состояния. Для этого нужно регулярно сдавать кровь на анализ, в современном мире это делает каждая беременная. В случае нехватки каких-либо важных для организма веществ желательно как можно скорее восстановить их недостаток. В этом поможет лечащий врач, который назначит специальные препараты или направит к более узкому специалисту.

Ко мне часто обращаются женщины с почти разрушенными зубами, жалуясь, что они сильно испортились во время беременности. Есть убеждение, что ребенок в любом случае «съест» материнский кальций и 100 % оставит маму без зубов. Но я сама мама, и в процессе беременности и после рождения ребенка не потеряла ни одного зуба. Потому что знала, на что нужно обращать внимание, и активно занималась профилактикой возможных проблем.

Если вы придерживаетесь правильного питания и следите за тем, чтобы оно содержало все необходимые микроэлементы, аминокислоты, витамины, то будете приятно удивлены, как замечательно во время беременности будут выглядеть ваши кожа, волосы и ногти. А еще это показатель того, что ваш ребенок с большой долей вероятности будет здоров.

Очень хочется, чтобы будущие мамы серьезно относились к здоровью ребенка и понимали, что, если анализы выявляют некие дефициты микроэлементов, это может отразиться и на формировании зубочелюстной системы плода.

Еще один фактор, который может повлиять на зубы малыша, – это лечение беременной женщины нежелательными препаратами. Бывает такое, что мама болеет и ей приходится

принимать антибиотики. Если они подобраны неправильно, это может отразиться на зубах ребенка, да и не только. Существует группа антибиотиков, которые не проникают через плацентарный барьер, а значит, не вредят малышу – их принимать во время беременности можно. А вот прием антибиотиков тетрациклинового ряда приведет к окрашиванию эмали тех зубов, которые в этот момент находятся на этапе минерализации. Эти же антибиотики противопоказаны уже родившимся малышам и после прорезывания зубов, ведь, как мы знаем, минерализация – процесс очень долгий, а значит, прием неправильно подобранных препаратов все еще может ему навредить.

Со мной на курсе училась девушка, будущий врач-стоматолог. У нее были правильный прикус и зубы красивой формы, только вот цвет у них был коричневатый, отчего у девушки возник комплекс. Мы считали это какой-то особенностью ее эмали, пока не узнали про «тетрациклиновое окрашивание зубов». Это означает, что еще до прорезывания постоянных зубов, в возрасте 3–4 лет, ей во время болезни были назначены антибиотики тетрациклинового ряда. Эти антибиотики связываются с кальцием и хелатируются – создается определенная молекула коричневого цвета. То есть зубы здоровые, эмаль не повреждена, а просто окрашена. Но это окрашивание практически не поддается отбеливанию. В итоге, узнав про это, моя однокурсница покрыла все зубы в зоне улыбки винирами, и ей пришлось пойти на это только потому, что врачи в свое время выбрали для ее лечения неподходящий антибиотик.

Подведем итог. Проще в месяцы беременности правильно питаться, восполнять дефициты, отказаться от вредных привычек, стараться не заболеть и не принимать лишние медикаменты, чем потом тратить эмоциональные и финансовые ресурсы на лечение.

Когда я была беременна, основное внимание в первом триместре было приковано к формированию нервной системы и внутренних органов. Но я бы хотела, чтобы каждая будущая мама понимала, что здоровье зубов малыша начинается не с того момента, когда они прорезались, а с седьмой недели беременности. Важно помнить, что в организме всего должно быть достаточно.

Глава 4. Стоматолог и беременность

Когда беременная женщина в первый раз обращается к гинекологу, ее направляют к стоматологу. Порой будущие мамы всячески стараются избежать этого визита и даже идут на подлог, правдами и неправдами получая справки о том, что они посетили этого специалиста. Им кажется, что сейчас не до лечения собственных зубов, это вполне может подождать. На самом деле это не так – лечением зубов в беременность нужно заняться обязательно, особенно если это не было сделано раньше. И только стоматолог на приеме скажет, нет ли очагов хронической инфекции и кариеса.

Даже если совершенно не болят зубы, не реагируют на сладкое, холодное или горячее, стоматолог может обнаружить кариозную полость или хронический воспалительный процесс в области верхушки корней зубов. Последний – это мешочек с гноем, полный бактерий, которые циркулируют по всему организму с кровью, той самой, которой питается сейчас ребенок. Именно поэтому провести плановое лечение всех зубов просто необходимо.

Предполагаю, что у вас сейчас возник вопрос: а можно ли беременным женщинам лечить зубы, делать анестезию и рентгеновские снимки? Разумеется, в идеале это все должно быть сделано до беременности, но даже если время упущено – не страшно. В арсенале современных стоматологов есть медикаменты и методы, которые подходят будущим мамам и не вредят малышу.

Но здесь важен и срок беременности. Лучше всего проводить стоматологическое лечение во время второго триместра. Объясню почему. Во время первого триместра происходит формирование органов и различных систем организма ребенка, поэтому, чтобы все сформировалось правильно, медицинское вмешательство лучше отложить. А во время второго триместра органы уже сформированы, они активно развиваются, и негативное влияние от лекарств на них сводится к минимуму. В этот период лечение безопасно.

Бывает и так, что ждать второго триместра нет возможности. Например, развился сильный воспалительный процесс, и женщина чувствует острую боль. В таком случае лучше избавить будущую маму от неприятных ощущений, например, вылечить пульпит (воспаление нерва) или удалить зуб, который не спасти. Также врач должен сделать все возможное, чтобы предотвратить опасное развитие процесса (например, кариеса) и позаботиться о том, чтобы инфекция не распространялась по организму. Лечение можно провести не в полном объеме. Например, для начала можно удалить нерв, запломбировать каналы лечебной пастой, а вот окончательное пломбирование перенести на второй триместр – более безопасный для малыша.

Рентгеновские снимки на любом сроке делаются только в случае крайней необходимости, даже несмотря на то, что в современном мире уровень излучения от рентгена значительно ниже, чем, например, при полете на самолете. Но к беременной женщине врач всегда будет относиться с максимальной заботой.

Во время третьего триместра лечение у стоматолога будущей маме не рекомендовано. Плановое вмешательство следует отложить на потом, потому что оно может вызвать преждевременные роды, особенно если беременность протекала с осложнениями: скажутся и стресс, и неудобное положение в стоматологическом кресле. А вот острое состояние, например пульпит, когда зуб разболелся так, что женщина не может спать, конечно, полечат. Главное – соотнести риски и пользу такого лечения для малыша и его матери. В случае острой боли лечение необходимо.

В моей жизни лишь единожды был пульпит, и, конечно, по закону подлости это произошло за тысячи километров от родного города и знакомых коллег-стоматологов, когда я была в Коста-Рике. Эти три дня и три ночи с пульпитом – самое ужасное воспоминание в моей жизни. Если

бы это случилось во время беременности, я бы обязательно отправилась на лечение на любом сроке. Просто не представляю, как это можно терпеть, да и незачем.

Также во время беременности очень важно следить за гигиеной полости рта. В это время можно и нужно обращаться к стоматологу за профессиональной чисткой, она не противопоказана. Обычно профессиональную гигиену рекомендуется делать раз в полгода, но во время беременности можно проводить ее чаще, например каждые три месяца, потому что из-за изменившегося гормонального фона даже небольшое количество налета может привести к воспалению десны – гингивиту.

Если говорить об ортодонтическом лечении (выравнивании зубов, исправлении прикуса) – оно также не противопоказано в беременность, и даже наоборот, я считаю это подходящим временем для коррекции. У меня много пациенток, которым нравится совмещать исправление прикуса с беременностью и декретным отпуском. И если раньше им просто не хватало времени заняться своим прикусом, то сейчас оно появилось. Так почему бы не совместить приятное с полезным и не заняться здоровьем прямо сейчас? Провести такое лечение можно с помощью брекетов и элайнеров, о них мы поговорим чуть позже.

Я до сих пор вспоминаю замечательную маму, пришедшую к нам на прием вместе с ребенком, которому не было еще и месяца. Она проходила в нашей клинике ортодонтическое лечение, в то время как ее малыш спокойно лежал у нее на груди. В этом возрасте ребенка не напрягают белые халаты и посторонние люди вокруг, лишь бы мама была рядом. У меня лично, пока моя дочка находилась на грудном вскармливании, за два приема удалили зубы мудрости, и все тоже прошло без проблем. После удаления я не принимала никаких таблеток, даже обезболивающих: боли просто не было, и все быстро зажило.

Подводя итоги: кариес может возникнуть за полгода. Беременность длится девять месяцев. Поэтому столь же регулярно, как вы ходите на осмотры к своему гинекологу, посещайте и стоматолога. Сейчас самое время приобрести полезные привычки по уходу за полостью рта еще и для того, чтобы привить их малышу. Обязательно при посещении стоматолога уточните у него, насколько качественно вы чистите зубы. Можете даже принести на прием свою зубную щетку и показать, как вы это делаете. Если у вас есть какие-то ошибки, гигиенисту будет проще на них указать.

Во время беременности и после родов, когда я кормила ребенка грудью, у меня не было проблем с зубами. Я была уверена, что это еще и потому, что я чищу зубы идеально, но оказалось, это не так. Недавно я пришла к своему гигиенисту, и она провела окрашивание налета. Эта процедура наглядно показывает, насколько правильно пациент чистит зубы. Признаюсь, я была удивлена количеством налета, который у меня обнаружился. Но врач дала мне рекомендации, как больше не допускать ошибок во время чистки зубов, и с тех пор я строго придерживаюсь этих правил. Но о них чуть позже.

Часть 3. «Беззубая жизнь» у самых маленьких



Глава 1. Пока у малыша нет зубов

Обычно малыш рождается без зубов, но иногда, в редких случаях, у новорожденного уже есть пара зубиков, чаще всего это нижние центральные резцы. Некоторые врачи рекомендуют их удалять, потому что ребенку будет неудобно сосать грудь, а мама испытает при этом неприятные ощущения. На самом деле все решает поза при кормлении, ведь питание от груди заложено в нас природой и не должно причинять дискомфорт ни малышу, ни его матери.

Немного о том, как правильно кормить ребенка грудью. Материнская грудь благодаря своей мягкости подстраивается под рот ребенка. При кормлении сосок необходимо направить к нёбу малыша, его язычок должен располагаться снизу – именно им ребенок будет стимулировать подачу молока. Благодаря этому движению все жевательные мышцы будут работать. Так будет происходить месяц за месяцем, пока челюстной аппарат ребенка не сформируется полностью. Маме важно следить, чтобы захват груди был правильным: первым груди касается подбородок, рот открыт широко, чтобы обхватить всю ареолу вокруг соска (но тут тоже индивидуально – у всех разные ареолы, размер груди, разные дети). Поза

должна быть такая, чтобы обоим: и маме, и грудничку – было удобно. Если при кормлении видно движение нижней челюсти ребенка и слышны прижимающие звуки – значит, все верно.



Правильная поза при кормлении

Если малыш родился с уже прорезавшимися зубами, удалять их не стоит, так как в будущем из-за этого могут возникнуть проблемы с местом для постоянных. Ведь молочные предшественники для того и нужны, чтобы «держат территорию» для будущих коренных товарищей, и если их не будет, то не будет и места для прорезывания: его, скорее всего, займут соседние зубы.

Как вы уже знаете, после рождения у новорожденного нижняя челюсть смещена немного назад – в этом возрасте это абсолютная норма. Благодаря инстинкту ребенок начинает сосать, глотать, есть. Это будет стимулировать у него рост нижней челюсти, и уже к двум-трем годам она займет правильное положение.

Ко мне часто обращаются за советом знакомые мамы, которые переживают, что у новорожденного, возможно, неправильный прикус, потому что у кого-то из родителей нижняя челюсть по сравнению с верхней

кажется маленькой и расположена сильно сзади. Но в этом возрасте так и должно быть. Да, некоторые особенности зависят и от генетики, но и мы, мамы, можем проследить за тем, чтобы ребенок развивался правильно, и предвидеть возможные проблемы. Если они действительно возникнут – все поправимо, особенно если вы были к ним готовы и вовремя обратились к врачу.

Глава 2. Про уздечки языка и губ

◆ *Переходите по [ссылке](#), если вам интересно узнать больше*

Когда ребенка после рождения осматривает неонатолог, он смотрит и на уздечку языка. Это тонкая перегородка, соединяющая язык и нижнюю полость рта. Если она короткая, или массивная, или низко прикреплена, ребенку будет сложно сосать грудь, а челюсти не будут развиваться правильно. Такую уздечку лучше скорректировать. Это длится всего секунду, такая коррекция абсолютно безболезненная и бескровная. Если вы молодая мама и вам сказали, что у малыша есть проблема с уздечкой, впадать в панику не нужно. Современная медицина все предусмотрела.

Иногда уздечку приходится корректировать и в более позднем возрасте, например в шесть или семь лет. Делается это по рекомендации логопеда, если ребенок не может выговаривать некоторые звуки. Процедура не избавит от проблем на 100 %, и работа со специалистом потребует и после нее, но шансы, что речь ребенка улучшится, значительно возрастут. Много будет зависеть от профессионализма логопеда, а также от упорства самого ребенка и его родителей. Нужны время и силы, чтобы у юного героя восстановилась подвижность языка, которой мешала «неправильная» уздечка. Ну и верному произношению звуков тоже придется научиться, а для этого, как известно, нужны специальные упражнения, тренировки, скороговорки и другие методы.

Уздечки есть и у губ – верхней и нижней. Это те самые складки слизистой, которые идут по центру от губы к десне. Если они расположены не совсем правильно, это может быть неприятно. Например, уздечка может оттягивать губу при разговоре, травмировать десну и даже врасти в кость между корнями зубов и образовать щель между двумя центральными резцами. При прорезывании клыков закрытие диастемы (щели) может произойти само собой, поэтому необходимости в ее немедленной коррекции нет. Но если клыки прорезались, а щель не пропала – пора идти к ортодонту.

Щель между зубами – скорее, эстетическая проблема. Некоторые считают ее своей изюминкой и просят меня ничего с ней делать. У меня было несколько таких пациентов. Одна из них пришла на ортодонтическое лечение, чтобы выровнять зубы, но настоятельно просила не корректировать диастему. А еще вспомните певицу Ванессу Паради и модель Кейт Мосс, для которых щель между зубами стала своеобразной визитной карточкой.

Иногда ранняя коррекция уздечки губ просто необходима. Например, когда она очень короткая и массивная, и врач видит, что при оттягивании губы смещается и десневой сосочек. Десневые сосочки – это треугольные выступы в десне, которые находятся между зубами. Если такой выступ при оттягивании губы еще и белеет, то у него нарушено питание. С «неправильной» уздечкой ребенку будет сложно есть, разговаривать и улыбаться. Это достаточно редкий случай, и чаще такое случается с уздечкой верхней губы. Но все это можно скорректировать, особенно в раннем возрасте.

Бывает и такое, что уздечку в детстве не скорректировали, и, когда мы начинаем проводить ортодонтическую коррекцию и закрывать промежутки между зубами, десна в этом месте бледнеет. Становится понятно, что между корнями зубов вплетена слизистая, и мы ее сейчас зажимаем, в ней ухудшилось кровоснабжение. Это нездоровая ситуация, в которой уздечка обязательно должна быть скорректирована хирургическим путем: когда слизистая извлекается из косточки между корнями зубов. После коррекции можно будет продолжить лечение.

Удивительно, но среди ортодонтв до сих пор нет единого мнения, когда лучше всего корректировать уздечки губ. Каждый опирается на собственный опыт и практику. Но все сходится в том, что как минимум до семи лет об этой процедуре можно не думать. Сначала стоит дождаться прорезывания клыков, а потом принимать решение.

Недавно ко мне на лечение пришла девочка 14 лет. Я направила ее на удаление зубов мудрости, а хирург счел, что заодно стоит откорректировать ей уздечку. Мне как ортодонтву уздечка не мешала, а другой специалист решил, что лучше бы ее исправить. Сколько врачей, столько и мнений. Пусть вас эта фраза не пугает, врачи опираются на свой опыт, и он у них может быть разным. Я считаю, что лучше начинать с ортодонтической коррекции, а дальше уже оценивать, не мешает ли уздечка из-за того, что она коротковата или низко прикреплена.

Сама коррекция уздечки губы проводится с помощью лазера и длится всего пару минут. Это довольно простая процедура, которую трудно назвать операцией: ее проводят без анестезии, никаких швов после не требуется. И самое главное, что эта коррекция действительно способна улучшить жизнь пациента.

Глава 3. Невеселая молочница – как быть?

Каждая начинающая мама пристально следит за здоровьем своего малыша, чувствуя малейшие изменения в его организме и замечая даже те симптомы, которые с первого взгляда не разглядеть. Появление белесого налета в полости рта новорожденного также может взволновать маму. Он бывает на языке, деснах или внутренней стороне щек. Так выглядит молочница, и до сих пор продолжаются споры между стоматологами, неонатологами и педиатрами, нужно ли с этим что-то делать, если ни ребенка, ни мать ничего не беспокоит.

В различных, не самых достоверных и проверенных, источниках можно найти рекомендацию: «Намотать на палец марлю, окунуть в содовый раствор и протереть язык». Интернет пестрит и другими «народными» средствами от молочницы. Они не работают и могут даже навредить. Если молочница протекает в легкой форме и не доставляет неудобств, следует просто подождать: со временем налет исчезнет самостоятельно.

А вот если молочница сильно выражена, тогда в уголках рта ребенка появляются трещинки, и он ощущает жжение. Скорее всего, точно такая же реакция будет на материнской груди. Вы увидите трещины на соске, белесый налет, грудь будет болезненной. В этом случае нужно незамедлительно обратиться к врачу. Маме и ребенку важно проходить лечение одновременно, и содовым протиранием или же механическим очищением полости рта эту проблему решить не получится.

Когда моя дочка только родилась, к нам домой на осмотр пришел педиатр и увидел у нее молочко в полости рта: я как раз только что покормила малышку грудью. И конечно, врач не мог обойти стороной этот момент и предположил, что это молочница, дав мне рекомендации, как ее лечить. В этом вопросе, конечно, действует то же правило: сколько врачей, столько и мнений. Я сама врач с огромным опытом, и в тот раз я с педиатром не согласилась. Мое мнение таково: белесоватый налет во рту – это не всегда молочница. Но даже если она в легкой степени – это вариант нормы, и переживать из-за нее не стоит. Если налет не доставляет ребенку и маме дискомфорта, лучше ничего не трогать, все пройдет само. Так случилось и у моей малышки.

Еще одна вещь, на которую стоит обращать внимание каждой маме, – это то, как ребенок спит. Все, кто пережил опыт материнства, знают, что это такое: наблюдать за сном малыша, смотреть, как он дышит, в правильной ли позе лежит. С точки зрения ортодонтии и формирования зубочелюстной системы очень важно, когда ребенок спит, ничего не подкладывать ему под голову и щеки: его нижняя челюсть должна находиться в свободном положении, это позволит ей сформироваться правильно. Так что подушка в этом возрасте не нужна. Следите, чтобы голова ребенка не была запрокинута, а рот закрыт.

Глава 4. Бутылочка или грудь – что лучше?

Многие спорят, что лучше для ребенка: грудное или искусственное вскармливание. Некоторые мамочки готовы часами дискутировать на эту тему, я же предлагаю взглянуть на этот вопрос с неожиданной стороны. И в этой главе речь пойдет не о составе и пользе молока и смеси, а о влиянии типа вскармливания на зубочелюстную систему малыша.

С точки зрения ортодонтии – грудь лучше. В отличие от соски на бутылочке, она мягкая и подстраивается под форму рта ребенка. Чтобы добыть молоко, малыш выдвигает нижнюю челюсть, прикладывает подбородок к груди и делает волновые движения язычком. Его жевательные мышцы активно работают. Не стоит слишком рано отучать ребенка от груди: такое вскармливание должно быть продолжительным, чтобы у малыша правильно сформировался челюстной аппарат. При кормлении грудью он будет развиваться так, как это заложено природой.

Если искусственного вскармливания не избежать, например, нет молока, или мама испытывает сильный дискомфорт во время кормления, нужно помнить, что ни одна соска не будет полностью подстраиваться под полость рта малыша. Наоборот, язык и мышцы ребенка будут меняться под соску, которая более жесткая и неподатливая, чем материнский сосок. Именно поэтому важно подобрать для ребенка максимально мягкую соску. Желательно, чтобы изделие было латексным, а не силиконовым. По форме подойдут специальные ортодонтические соски, короткие и скошенные с одной стороны. Соска должна плотно сидеть на бутылочке, а дырочка в ней – быть маленькой, чтобы ребенок прилагал как можно больше усилий во время кормления: это будет стимулировать развитие челюстей. Если отверстие в соске большое, сосательные движения малыша будут слабыми, и в будущем нижняя челюсть окажется недоразвитой, а верхняя – суженной.



Еще один важный момент – подобрать соску по возрасту. Обычно первой соски хватает на полгода, позже ее надо поменять на другую, чуть большую по размеру.

Часто дети отказываются от «правильных» сосок и предпочитают длинные, жесткие и силиконовые. Но с ними язык при кормлении будет располагаться не там, где нужно, – чуть ниже и сзади. Небо станет более выраженным и глубоким, в ортодонтии его называют «готи-

ческим». Все это приведет к неправильному формированию зубочелюстной системы, и в будущем ребенку потребуются ортодонтическое лечение.

Дочка моей родственницы выросла на искусственном вскармливании и очень любила свою соску неправильной формы, жесткую и длинную. Когда ей исполнилось два года, они с мамой пришли к нам в гости. Я обратила внимание на прикус девочки (сказывается моя любовь к профессии, увы, не могу не замечать таких вещей даже в обычной жизни). Я увидела, что нижняя челюсть ребенка была слишком маленькой для этого возраста, а верхняя – суженной. Я объяснила родственнице, почему такое могло произойти.

По моему совету мама активно начала отучать свою дочь от соски, и вскоре у нее получилось. Но и на лечение ко мне девочка все же пришла, когда ей было 10 лет. С помощью элайнеров мы исправили незначительные нарушения прикуса, и сегодня у нее идеальная улыбка.

Огромной популярностью в мире пользуются и соски-пустышки, они есть в арсенале большинства мам. В случае с искусственным вскармливанием без них не обойтись, ведь там кормление происходит не по требованию, а привязано к режиму, и одной только бутылочки будет недостаточно.

Мамам, которые кормят малыша грудью, использовать такие соски не рекомендуется. Так считают не только ортодонты, но и консультанты по грудному вскармливанию. Пустышки могут «переучить» ребенка, и ему будет труднее правильно захватывать грудь. В худших случаях он может полностью от нее отказаться.

Но даже если ребенок был на искусственном вскармливании и мама пользовалась пустышкой, когда ребенку исполнится два года, соску необходимо исключить. Это может стать вредной привычкой, которая отрицательно скажется на зубочелюстной системе малыша.

Так сложилось, что у моего ребенка соски не было совсем. Вернее, их было даже две, но ни одна из них не понадобилась. Первую, правильную ортодонтическую, я купила еще до родов, потому что считала, что это необходимый атрибут для новорожденного. Вторую мне выдали в роддоме вместе с подарком от государства. В какой-то момент я предложила дочери соску, а она не поняла, что это такое, и выплюнула. Ей не понравилась ни одна из этих пустышек. А я не стала настаивать. Не хочет – не надо.

◆ *Переходите по [ссылке](#), если вам интересно узнать больше*

Конечно, соска не единственный фактор, влияющий на зубы и челюсти малыша. Каждый случай индивидуален, очень многое зависит и от генетики, и от тех условий, в которых рос малыш, а не от того, сосал он соску или нет. Но как врач я уверена: если необходимости в соске нет, давать ее ребенку не стоит.

Мамы грудничков часто спрашивают меня, можно ли при грудном вскармливании лечить зубы: делать анестезии, рентген, ставить брекеты, носить элайнеры. Да, можно. Уже давно разработаны специальные анестетики, которые быстро и легко выводятся из организма женщины и не причиняют вреда ребенку. Важно предупредить врача о том, что вы на грудном вскармливании, и вам сделают соответствующую анестезию. Рентген сегодня – процедура безопасная и никак не вредит ни маме, ни малышу.

И еще один нюанс. После анестезии маме совсем не обязательно сцеживаться. Это какой-то устойчивый миф, который ходит вокруг кормления грудью. Возможно, некоторым детям может не понравиться вкус молока после применения тех или иных препаратов, но вреда от него точно не будет, и, если ребенок голоден, он поест. Поэтому не сцеживайтесь по умолчанию, сначала предложите малышу грудь и посмотрите на его реакцию.

Часть 4. Первые зубы



Глава 1. Когда «режутся зубки»

В возрасте около 5–6 месяцев у малыша начинают прорезываться первые молочные зубы, причем происходит это попарно. Сначала «вылезают» центральные резцы нижней челюсти, затем – центральные резцы верхней. После настает черед боковых резцов нижней челюсти, а следом за ними прорежутся и верхние. Затем появятся моляры на нижней и верхних челюстях, а еще чуть позже прорежутся клыки, снизу и сверху. Самыми последними покажутся на свет вторые моляры. Как и все остальные зубы, они «вырастут» сначала снизу, а потом сверху.

Если коротко, то порядок такой:

- центральные резцы;
- боковые резцы;
- моляры;
- клыки;
- вторые моляры.

Так у малыша формируется молочный прикус, в котором всего 20 зубов. С ними ребенок будет жить до 6–7 лет, пока не прорежутся первые постоянные зубы.

Иногда последовательность появления зубов нарушается. Могут появиться сначала не нижние, а верхние резцы, центральный и боковой, и только потом, например, нижние боковые резцы. Это все очень индивидуально, и такие случаи – норма.

Меня часто спрашивают, как понять, прорежется ли зуб у ребенка, есть ли зачаток и что делать, если произошла небольшая задержка прорезывания? Но согласитесь, у молодых мам и без этого достаточно поводов для беспокойства, и волноваться из-за проблемы, которой пока нет, точно не стоит. У моей дочери, например, одновременно прорезались два нижних резца и четыре верхних – центральные и боковые. Потом на свет появились нижние моляры, и только через какое-то время у нее прорезались нижние боковые резцы. Зубы вылезли в необычном порядке, но я не беспокоилась по этому поводу. Ведь даже если бы некоторые зачатки зубов и вовсе отсутствовали, я бы все равно ничего не смогла сделать в таком раннем возрасте.

Как понять, что у малыша режутся зубки? Скорее всего, ближе к этому времени внимательная мама заметит, что десны у ребенка слегка набухли. Эта припухлость вовсе не означает, что зубы вот-вот прорежутся: иногда этот процесс может длиться месяц и даже больше. Если зуб крупный, на деснах могут появиться крохотные синячки, в стоматологии их называют «гематомы прорезывания». Это не повод для беспокойства. Синяки проходят сразу, как только прорезался хотя бы один бугорок этого зуба.

А вообще, период под кодовым названием «режутся зубки» трудно пропустить. Конечно, все малыши переживают его по-разному. Бывает, что прорезывание проходит без симптомов, а родители неожиданно обнаруживают появившийся в полости рта у малыша зубик. В такой ситуации, считайте, всем повезло: и карапузу, и его маме с папой. Но чаще бывает, что ребенок становится капризным. У него набухают и краснеют десны, начинается повышенное слюноотделение. Несмотря на неприятные ощущения, это тоже нормально.

Главное, чтобы в этот момент у мамы было спокойное понимание, что сейчас малыш капризничает не потому, что у него такой характер, а потому, что его беспокоят будущие зубки. И по-другому, кроме как заплакать, он это выразить не может. В период прорезывания зубов желательно стресс у ребенка: играть с ним, качать на ручках. Если малыш находится на грудном вскармливании, следует как можно чаще прикладывать его к груди. Это и успокаивает ребенка, и повышает его иммунитет, который так важен в этот период.

Иногда на фоне прорезывания зубов у малыша могут появиться насморк и температура. Такое состояние может продлиться около трех дней. Но возможен и однократный сильный скачок температуры до 39 градусов. Это происходит, когда зуб прорывает десну и в полости рта ребенка образуется микротравма, которая заставляет иммунную систему работать в усиленном режиме. Вместе с этим у малыша начинает обильно течь слюна – она помогает вымыть бактерии из больного места. А следом, если к этому процессу подключаются слизистые носа, может прийти и насморк. Как только зубик покажется наружу, все эти симптомы сойдут на нет. Но даже в таком случае за состоянием ребенка важно внимательно следить, так как его иммунитет сейчас ослаблен.

Бывает, что тревожные симптомы: температура, насморк, капризность – не проходят. Если они держатся дольше недели – это верный признак того, что в детский организм попала какая-то инфекция или вирус. Тогда покажите ребенка педиатру, чтобы он назначил лечение.

Когда у моей дочки начали прорезываться первые зубки, я записалась на прием к педиатру. Как оказалось, не зря. У малышки взяли все необходимые анализы, и по их результатам стало понятно, что в организме ребенка есть инфекция. Она никак не была связана с зубами, но началась именно на фоне

их прорезывания, потому что иммунитет был ослаблен. Все это мы быстро и успешно пролечили.

Многие мамы стараются помочь ребенку в этот непростой период. Если быть внимательными, можно заметить, что малыш, у которого режутся зубки, тянет в рот разные предметы и выбирает не гладкие игрушки, а, наоборот, ребристые и шершавые. Ими он почесывает десну, такие движения помогают прорезыванию зуба. Разрешайте маленькому члену семьи это делать, но следите, чтобы предметы, которые он сует в рот, были чистыми. Смело позволяйте ему их «грызть», а еще лучше предложите ему специальные игрушки средней жесткости. Сегодня есть даже грызунки с жидкостью внутри. Их можно охладить в холодильнике и предложить ребенку.

Также для более легкого прорезывания зубов можно использовать медикаменты – специальные гели и мази с противовоспалительным эффектом, которые наносятся на десну. А вот мази с содержанием анестетика, к примеру, того же лидокаина, не рекомендованы. Дело в том, что обезболивающее вещество может попасть не только на десну, но и на язык ребенка, когда он оближет обработанную область. Язык на время потеряет чувствительность, и это может затруднить процесс питания: малыш просто не сможет сосать грудь или соску. Конечно, этот эффект долго не продержится, и вскоре язычок будет двигаться как обычно, поэтому от однократного использования мази вреда не будет. Но если делать это часто, у ребенка могут возникнуть сложности со вскармливанием, которые приведут к плохому набору веса.

Прорезывание молочных зубов – это всегда временно, даже если неприятно. Задача мамы на этом этапе – успокаивать малыша, поддерживать его. А уж со всем остальным он справится сам! Ведь и мы сами когда-то с этим справились!

Глава 2. Первый прикорм. Как не навредить зубам?

Примерно в то же время, когда у ребенка появляются первые зубки, он начинает живо интересоваться тем, что едят родители. В нашей стране принято начинать прикорм со специальных пюре в баночках. Некоторые мамы предпочитают готовить такое пюре самостоятельно, например, варить суп, а затем измельчать его в блендере. Я же как ортодонт считаю, что следует начинать прикорм с адаптированной пищи, но не с пюре.

Дело в том, что ребенку важно научиться жевать и откусывать еду, глотать ее и сплевывать. Во время всех этих движений у него будут работать мышцы, которые участвуют в формировании зубочелюстной системы. Именно благодаря жеванию прикус и зубы будут формироваться правильно.

Давайте представим, как малыш ест пюре. Он берет его с ложечки и глотает. И все. Ему не нужно ничего откусывать и пережевывать, а значит, и жевательным мышцам нет смысла напрягаться. Чтобы они работали, как и полагается в этом возрасте, нужно дать им усиленную нагрузку. Для этого предлагайте малышу не пюре, а такую пищу, которую он хоть немного, но пожует. Еда должна быть адаптирована: помните, что зубки еще не прорезались целиком и перегружать их не стоит. Для начала можно давать еду, размятую вилкой. Позже можно вводить кусочки размером с рисинку или, например, давать ребенку в ручку четвертинку яблока, пусть пробует жевать и кусать сам.

Часто, слыша мои рекомендации, мамы возражают, что их ребенок давится кусочками и начинает кашлять. Это совершенно нормально. У детей очень развит кашлевой рефлекс, и именно он делает прикорм безопасным. Если у малыша есть сложности с проглатыванием кусочка, он обязательно его сплюнет. Важно попробовать довериться ребенку и его инстинктам и просто наблюдать, поверьте, он справится.

Многие считают, что жевать ребенок сможет только тогда, когда у него появятся жевательные зубы. На самом деле это не так, и любой малыш отлично может жевать деснами. Эти движения очень полезны для формирования суставов и помогают прорезыванию будущих зубов.

Обращайте внимание на положение ребенка, когда он ест. Обычно к моменту прикорма малыш уже умеет сидеть. Поэтому прежде, чем дать ему еду, маленького человека нужно усадить за столик и проследить, что его ножки крепко стоят на подножке, соприкасаясь с ней всеми ступнями целиком, и образуют прямой угол в коленях. Это важно как для формирования зубочелюстной системы, так и для будущей осанки.



Правильная поза для прикорма

Вместе с прикормом в жизни ребенка могут появиться еще и напитки, но предлагать ему стоит только воду. Никаких соков или компотов. Даже соки без сахара содержат фруктозу, которая ребенку ни к чему. Лучше дайте ему сам фрукт, а не его сок. Фрукт он пожует, а вот сок просто проглотит. Если давать сок через бутылочку, то после на зубах ребенка останется много сахара, а это, как известно, – прекрасная среда для размножения бактерий.

А вот вода ребенку очень нужна, потому что она участвует во многих процессах организма. Знаю, что многие взрослые не умеют и не любят пить воду, а когда хотят пить, то выбирают газировку и сок. А это вредно. Если как можно раньше приучить ребенка пить воду, возможно, эта привычка останется с ним и во взрослой жизни. Стоматологи знают: вода положительно влияет на состав слюны, которая заботится о здоровье зубов. Очевидно, что между ненужным и даже вредным соком и полезной и необходимой водой следует выбрать воду.

Еще один важный нюанс – это посуда, из которой будет пить полугодовалый ребенок. Если до этого он был на грудном вскармливании и не знал, что такое бутылочка и пустышка, то зачем знакомить его с этими предметами? Есть столько разных поильников с трубочкой, как раз для маленьких детей. Когда ребенок сосет трубочку, он делает это максимально близко к тем привычным движениям, которыми сосал материнскую грудь. Вдобавок маме не придется подбирать форму пустышки и приучать к ней малыша. Я бы не рекомендовала поильники с твердым наконечником. Да, вода из них льется достаточно легко, но нижней челюсти малыша для этого не нужно прилагать никаких усилий, а это, как мы знаем, не сулит ничего полезного его зубам и челюстям. Гораздо лучше покупать поильники с мягким носиком: они обеспечат мышцам нужную нагрузку.

Глава 3. Немного о питании

Чем старше становится ребенок, тем больше у него интересов – это касается и еды. Со временем от прикорма малыш переходит к полноценной взрослой пище. Маленькому озорнику хочется попробовать все, и особенно он грезит о сладком. Некоторые мамы и папы балуют свое дитя и с удовольствием дают ему конфетки, пирожные и другие не полезные, но вкусные лакомства.

Все мы с детства слышали, что сахар вреден для зубов. Как ортодонт я полностью с этим согласна. Но также мы слышали, что сахар – это углеводы, а они главный источник энергии для человека. Не случайно наши бабушки так любят повторять, что детям нужно сладкое, потому что мозгу требуется глюкоза. Кому же верить? Если вы углубитесь в тему питания, то узнаете, что углеводы бывают разные: простые и сложные. Простые мы привыкли называть сладостями, сюда же относятся изделия из муки высшего сорта, например, белый хлеб и булочки. Эти продукты в небольшом количестве не повредят (хотя лучше, конечно, полностью от них отказаться), но организму не нужны. Для зубов же такие сладости чреватые кариесом: они остаются на эмали и создают там условия для размножения бактерий.

Несмотря на то, что сладости – это вкусно и дети их очень любят, нашему организму необходимы именно сложные углеводы. Они, в отличие от простых, долго расщепляются, оставляют человека сытым и не приводят к лишнему весу. Сложные углеводы содержатся в крупах, а также в изделиях из твердых и необработанных сортов муки. Они почти не создают во рту благоприятной среды для бактерий, и от них реже бывает кариес. И именно таким углеводам следует отдавать предпочтение, хоть они и не совсем «сладкие».

Самые опасные для зубов сладости – это сосательные конфеты. Мало того, что они сладкие (а значит, вредные!), так они еще и долгоиграющие, и их пагубное воздействие на зубы может длиться достаточно долго, пока ребенок жует, сосет и кусает такую конфетку.

«А как же фрукты? – спросите вы. – Они ведь тоже сладкие!» Совершенно верно, и именно поэтому даже к фруктам следует относиться осторожно, хотя в них много полезных микроэлементов и витаминов. Чтобы не нарушить баланс между вредом и пользой, лучше всего давать детям фрукты в основной прием пищи, а не в виде перекуса.

Кстати, сами перекусы тоже желательно свести к минимуму. Дело в том, что каждый раз, когда человек ест, у него во рту повышается кислотность, а кислая среда – это идеальные условия для размножения бактерий, вызывающих кариес и другие болезни зубов. Соблюдайте четкий режим дня. Если каждый день предлагать ребенку поесть в одно и то же время, у него выработается условный рефлекс, и к моменту приема пищи начнет выделяться слюна. Она регулирует кислотно-щелочной баланс во рту, и бактерии не могут размножаться.

А еще слюна положительно влияет на здоровье самих зубов. Дело в том, что зубная эмаль – это проницаемая структура. В ней постоянно происходят два процесса: деминерализация (убыль минералов) и реминерализация (восстановление необходимого количества минералов). И в последнем помогает именно слюна. В здоровом организме она содержит необходимые минералы, которые так нужны зубам. Благодаря слюне они попадают на эмаль, делая ее более здоровой и твердой. А еще слюна помогает смыть с зубов остатки пищи. Да, скорее всего, это не заменит полноценную чистку зубов, которая рекомендуется после каждого приема пищи, но так зубы останутся крепкими как можно дольше.

Кстати, активную выработку слюны поможет вызвать горькая еда. Вкус горечи, кстати, еще и вызывает чувство насыщения, а следовательно, избавляет от голода. Именно поэтому многие диетологи советуют завершать обед или ужин горькими продуктами, и я абсолютно согласна с этим лайфхаком.

Очень важно питаться сбалансированно: следить, чтобы в пище было достаточно белков, жиров и углеводов. Для здоровья зубов ребенку полезны молочные продукты (если, конечно, нет противопоказаний). Также не нужно забывать о витаминах и минералах, которые нужны каждому организму, а растущему – особенно. Но о них речь пойдет чуть ниже.

Глава 4. Что такое нутриенты и для чего они зубам?

Слово «нутриенты» дословно переводится с английского как «питательные вещества». Это различные витамины и минералы, которые нужны человеку для поддержания работы организма. Есть даже такая наука – нутрициология. Она изучает вопросы питания и то, как оно влияет на наше здоровье. Понятно, что микроэлементов, необходимых человеку для качественной жизни, существует очень много. В этой книге мы остановимся лишь на тех, которые важны для нормального формирования и функционирования зубочелюстной системы.

Один из главных в этом небольшом списке витамин D. Он вырабатывается у человека под воздействием солнечных лучей, и уже ни для кого не секрет, что в России многие живут с его дефицитом. Кстати, чем темнее у человека кожа, тем сильнее дефицит. Отсутствие витамина D в нужном количестве приводит к тому, что у человека в организме не усваивается кальций, который, как мы знаем, важен для зубов и костей. Многие беременные женщины, сдав необходимые анализы, узнают, что у них нехватка витамина D, а это может негативно отразиться на зубочелюстной системе будущего малыша. Чтобы этого не случилось, врач назначает женщине препараты, чтобы восполнить его запасы. К счастью, в наше время сделать это очень легко. Вообще, принимать витамин D в профилактических дозах рекомендовано всем людям, живущим в наших широтах. Вреда от него точно не будет, а вот польза – однозначно.

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.