

Чем почистить зубы ребенку, если под рукой не оказалось зубной щетки?

Со всеми из нас когда-нибудь случалась ситуация, когда под рукой не было зубной щетки и пасты. Процедуру чистки зубов щеткой с пастой и нитью заменить никак нельзя. Сегодня мы поговорим об альтернативных способах чистки зубов у детей, которые можно применять только в исключительных условиях.



Если вы находитесь вне дома и забыли зубную пасту – ничего страшного, самое важное средство по борьбе с налетом – зубная щетка у вас имеется. Не стоит чистить зубы ребенку взрослой пастой или другими подручными средствами: почистите зубы без пасты. Но бывают ситуации, когда под рукой нет зубной щетки.

Все ли подручные средства для чистки зубов эффективны и безопасны? Давайте разберем самые популярные:

- 
1. Поделиться с ребенком своей щеткой, или попросить щетку у других детей – этого делать ни в коем случае нельзя. Микрофлора полости рта у детей сильно отличается от таковой у взрослых. Щетки других детей так же брать нельзя, поскольку ребенок может являться носителем инфекций, о которых вы не подозреваете.
 2. Зола (уголь) – является высокоабразивным материалом, который может не только повредить эмаль, но и десну. Поскольку молочные зубы являются менее твердыми использование у детей противопоказано.
 3. Ополаскиватель для рта с антибактериальным эффектом (например, с хлоргексидином) – используется строго по назначению врача и имеет ряд побочных эффектов. Использование у маленьких детей может привести к нарушению микрофлоры.
 4. Почистить зубы пальцем с пастой – здесь исключается ключевой механизм чистки зубов – механическое очищение. Все активные вещества из пасты не попадут в эмаль через слой налета. Такая чистка зубов является неэффективной.
 5. Соль – так же является высокоабразивным и малоэффективным средством.
 6. Ветки хвои – неплохое средство, но нужно быть аккуратным, особенно, если у ребенка есть пломбы.

Как же эффективно очистить зубной налет без щетки и пасты, и восстановить кислотно-щелочной баланс ротовой полости?

1. Механически удалить остатки пищи с зубов помогут твердые овощи. Именно овощи, не содержащие фруктозу. Идеально подойдет огурец, зеленый перец, капуста, морковь менее предпочтительна. Яблоки, особенно сладкие, выбирать не стоит.



2. После механической очистки желательно протереть зубы салфетками с ксилитом, о них мы уже рассказывали. Если под рукой не оказалось такой салфетки, можно использовать марлю, смоченную в воде или слабощелочном растворе соды. Не забывайте тщательно мыть руки перед началом процедуры.



3. Если ребенок научился полоскать рот – замечательно. Можно так же взять слабощелочной раствор соды (на кончике ножа развести в стакане воды) или обычную воду.



4. Детям старше 5 лет можно дать жевательную резинку с ксилитом.



5. Если зубной щетки нет длительное время, например, в походе и нет возможности купить новую – постарайтесь ограничивать ребенка в употреблении углеводов, особенно простых. Давайте больше воды и твердой пищи.



На самом деле, пропустить чистку зубов не страшно, если в остальное время вы тщательно следите за гигиеной полости рта вашего ребенка.

В поездках не забывайте про правильное хранение детских щеток, этому была посвящена наша статья о правилах хранения.

