



# Първите зъбки: от А до Я

Д-р Радосвета Симеонова



# ОТ ТАЗИ КНИГА ЩЕ НАУЧИТЕ:

- КОГА СЕ ИЗГРАЖДАТ ЗЪБКИТЕ НА БЕБЕТО?
- КОГА И В КАКЪВ РЕД СЕ ПОЯВЯВАТ ПЪРВИТЕ ЗЪБКИ?
- КОЛКО ГОДИНИ СТОЯТ МЛЕЧНИТЕ ЗЪБИ В УСТАТА НА ДЕТЕТО?
- КАК ДА РАЗБЕРЕТЕ СКОРО ЛИ ЩЕ ПОНИКНЕ ПЪРВИЯТ ЗЪБ?
- КАК ДА ПОМОГНЕТЕ НА БЕБЕТО СЪС СЪРБЯЩИТЕ ВЕНЦИ?
- НОРМАЛНО ЛИ Е БЕБЕТО ДА ИМА ТЕМПЕРАТУРА ИЛИ ДРУГИ СИМПТОМИ ПРИ НИКНЕНЕ НА ЗЪБИ?
- КАК ДА ХРАНИТЕ ДЕТЕТО ПРЕЗ ПЕРИОДА НА НИКНЕНЕ НА ЗЪБИТЕ?
- КАК ДА ПОЧИСТВАТЕ УСТИЧКАТА НА БЕБЕТО?
- КАК ДА ПОЧИСТВАТЕ ПЪРВОТО ЗЪБЧЕ?
- КАКВА ЧЕТКА И ПАСТА ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗЪБИ?
- КОГА ДА ЗАВЕДЕТЕ БЕБЕТО НА ЗЪБОЛЕКАР ЗА ПРЪВ ПЪТ?
- КАКВО ДА ПРАВИТЕ, АКО ДЕТЕТО СИ УДАРИ ЗЪБИТЕ?
- КОГА ДЕТЕТО Е ГОТОВО ДА МИЕ ЗЪБИТЕ СИ САМО?
- КЪРМЕНЕТО ВОДИ ЛИ ДО КАРИЕС?
- БИБЕРОНЪТ МОЖЕ ЛИ ДА ПОВЛИЯЕ НЕГАТИВНО НА ЗЪБИТЕ?
- КАК ДА ЗАПАЗИТЕ ЗЪБКИТЕ ЗДРАВИ?
- КАКВО Е КАРИЕС НА РАННОТО ДЕТСТВО И КАК СЕ ЛЕКУВА?



## КОГА СЕ ИЗГРАЖДАТ ЗЪБКИТЕ НА БЕБЕТО?

Зародишите на зъбите са като малки пъпки, които се формират в челюстните кости. Това става още през първите месеци на бременността (3 месец).

Именно в този период бременната жена е преминала първата фаза на естествено елиминиране на токсините в организма чрез липса на апетит, гадене и повръщане и е време да започне да се храни пълноценно. В съвременните препоръки към бременните често се пропуска важността на приема на достатъчно мазнини, както и храни които съдържат достатъчно витамини Д3 и А. Тези витамини са изключително важни за изграждането на зъбите и костите на бебето.

## КОГА И В КАКЪВ РЕД СЕ ПОЯВЯВАТ ПЪРВИТЕ ЗЪБКИ?


Първите зъби, които порастват най-често са долните централни резци. В половината случаи се появяват около 6-тия месец на бебето, но нередко се откриват по-рано или по-късно от този период. Има случаи на бебета, които се раждат с вече поникнали зъбки, както и деца чиито първи зъби порастват след 1-вият рожден ден. И всичко това е нормално. Притеснително е ако детето няма зъби до 18-20 месец от живота си.

Често заедно с долните резци се появяват и горните. Следват страничните резци от долу и от горе.

Редът на кучешките зъби е след като в устата се появят първите кътници (дъвкателни зъби). Последни в устата изникват вторите кътници, и застават точно зад първите. Тяхното време е във времето между 2-рата и 3-тата годишка на детето. До 3 години децата би трябвало да имат всички 20 млечни зъба.


“

МЛЕЧНИТЕ  
ЗЪБИ СЛУЖАТ  
НА ЧОВЕКА  
ПРЕЗ 1/6 ОТ  
ЖИВОТА МУ



**КОЛКО ГОДИНИ  
СТОЯТ  
МЛЕЧНИТЕ  
ЗЪБИ В  
УСТАТА?**

Причината да отпаднат млечните зъби са растящите в костта под тях постоянни. Много важно е родителите да знаят, че първият постоянен зъб пораства на „празно място“: непосредствено зад последните млечни зъби около 5-тата година на детето. Останалите постоянни зъби „съобщават“ за появата си с разклащане на млечен зъб, което се дължи на резорбиране на корена му. Всеки зъб, млечен или постоянен, постига пълната си минерализация за 12 месеца. Ако в този период зъбите се запазят здрави и минерализират напълно, има голяма вероятност никога да не развият кариес.



**КАК ДА  
РАЗБЕРЕТЕ  
СКОРО ЛИ ЩЕ  
ПОНИКНЕ  
ПЪРВИЯТ ЗЪБ?**

Един от най-ранните признаци за никнене на зъби при бебетата е обилното слюноотделяне. Заедно с него може да се появи и кашлица, която за разлика от кашлицата при алергия или настинка не е предизвикана от носни секрети. Тази кашлица се дължи на голямото количество слюнка, което се стича както извън устата, така и към гърлото.

Друг знак, че скоро ще има нов зъб е промяната в поведение на детето: то може да стане раздразнително или по-привързано към майка си. Често се нарушава и сънят, както и редовното хранене. За сметка на това детето е склонно да пъха всичко възможно в устата си, за да облекчи сърбежа от чувствителните си венци.

Ако погледнете в устата на детето, можете да видите, че венците са зачервени и подути. Малко преди да пробие зъбчето, върху венеца изглежда сякаш има капка роса – малка и прозрачна пъпчица, в която е бъдещото зъбче. Понякога тази пъпчица може да се напълни с кръв и да изглежда тъмно червена или синя. Това не е опасно, тъй като при пробива на зъба тя ще се спуска. Все пак, за да сте сигурни че е свързано със пробива на нов зъб, нежно прокарайте чистият си пръст по венеца и усетете твърдото зъбче отдолу.





КАК ДА

ПОМОГНЕТЕ НА

БЕБЕТО СЪС

СЪРБЯЩИТЕ

ВЕНЦИ?

Никнещите зъбки предизвикват леко възпаление на мястото, където ще се появят скоро. По тази причина там венеца е зачервен, топъл, подут и сърбящ. Едно от най-добрите средства за успокоение на напрегнатото място е сученето от майчината гърда. То помага като при засукването се масажират подутите венци, а кърмата съдържа вещества които улесняват детският организъм да се справи по-бързо и лесно с възпалението.

Изстудени морков, стрък целина или краставица облекчават много успешно дразненето. Също както и пилешко кокалче за гризкане.

Неподсладен, разреден и охладен чай от лайка ще успокои венците, както и детето.

Ако има нужда опитайте педиатъра или зъболекаря си за хомеоптични или други лекарствени средства, които могат да помогнат за облекчаване на симптомите.

## НОРМАЛНО ЛИ Е БЕБЕТО ДА ИМА ТЕМПЕРАТУРА ПРИ НИКНЕНЕ НА ЗЪБИ?

Въпреки, че много родители забелязват покачване на телесната температура и/или промяна в консистенцията при изхождане в периодите на зъбен растеж, научните изследвания твърдят, че двете събития нямат връзка. Възможно обяснение на тези симптоми е, че едно раздразнено, недоспало и отказващо да се храни дете има понижен имунен отговор, който постоянно бива провокиран от бактерии и вируси от околните предмети, които детето ползва за чесане на венците си.

Температура в границите 37.0-37.2 (субфебрилна), както и лек обрив по кожата и по-редки изпражнения могат да са свързани с никнещи зъби. Но ако бебето ви има диария, висока температура или течащ нос, не се заблуждавайте, че причината са зъбите, особено ако симптомите продължават над 24 часа. В тези случаи трябва незабавно да се свържете с педиатър.

“

ВСЕКИ ЗЪБ, МЛЕЧЕН  
ИЛИ ПОСТОЯНЕН,  
ПОСТИГА ПЪЛНАТА  
СИ МИНЕРАЛИЗАЦИЯ  
ЗА 12 МЕСЕЦА. АКО В  
ТОЗИ ПЕРИОД  
ЗЪБИТЕ СЕ ЗАПАЗЯТ  
ЗДРАВИ И  
МИНЕРАЛИЗИРАТ  
НАПЪЛНО, ИМА  
ГОЛЯМА ВЕРОЯТНОСТ  
НИКОГА ДА НЕ  
РАЗВИЯТ КАРИЕС.

## КАК ДА ХРАНИТЕ ДЕТЕТО ПРЕЗ ПЕРИОДА НА НИКНЕНЕ НА ЗЪБИТЕ?

Тъй като периода на никнене на зъбите е доста разтеглив и може да обхваща 2 или повече години от живота на детето, трябва да знаете и следват две важни неща:

1. Стимулирайте дъвченето. Детето инстинктивно търси всичко, което е удобно за дъвчене, за да облекчи сърбежа на венците си. Използвайте това, за да въведете твърди храни, ако бебето е все още на кърма или адаптирано мляко. Всички плодове и зеленчуци, нарязани на пръчици, малко по-дълги от юмручето се превръщат в чудесни гризалки. Избягвайте пюрирани и тестени храни, тъй като те не активират дъвкателният процес. Освен това те полепват по зъбите и небцето и създават киселинна среда за по-дълго време. Дъвченето е важно, тъй като стимулира развитието на мускулите и масажира челюстите. По този начин зъбите пробиват по-лесно и с по-малко неприятни симптоми. Популярният метод „Захранване, водено от бебето“ има ползи и по отношение на зъбите.

2. Обособете три основни хранения и две/три междинни закуски. Честите похапвания или даване на сок през няколко минути са изключително опасни навици, що се отнася до зъбите. След всяка храна и напитка попаднала в устата, киселинността на слюнката се понижава и зъбите остават незащитени за кариеси. Приучете детето да се храни до ситост пет или най-много шест пъти дневно. Винаги завършвайте храненето с няколко глътки вода. Водата нормализира слюнката и възстановява рН до неутрално.



## КАК ДА ПОЧИСТВАТЕ УСТИЧКАТА НА БЕБЕТО?

Дори преди да има зъби, вие трябва да почиствате устичката на бебето. Независимо дали детето е кърмено или се храни с адаптирано мляко, почистването на хранителните остатъци веднъж дневно е минимална грижа, която се отплаща във времето.

За да направите това са ви необходими парче чиста марля и 10% сребърна вода или преварена вода.

1. Навлажнете марличката с водата и я навийте около един от показалците на чистите си ръце.
2. Поставете детето легнало в скута ви или на масата за повиване.
3. Изчистете първо устата отвън, около устните, бузите, брадичката и нослето.
4. Внимателно отворете устичката на бебето и с чиста част от влажната марля започнете нежно да обтривате венците на бебето.
5. Не забравяйте да почистите езика в посока отзад напред (но не твърде назад, за да не предизвикате гадене).
6. Завършете като дадете на бебето ново парче марля, което то веднага ще пъкне в устата си. Така ще му позволите също да участва активно.

“

КАК ДА РАЗБЕРЕТЕ ДАЛИ  
БЕЛИТЕ ПЕТНА В УСТАТА НА  
БЕБЕТО НЕ СА МЛЕЧНИЦА?

МЛЕЧНИЦАТА Е ГЪБИЧНА  
ИНФЕКЦИЯ, КОЯТО СЕ  
ИЗЯВЯВА КАТО БЯЛ НАЛЕП

ПО ЕЗИКА, КАКТО И ПО  
БУЗИТЕ И ЧЕЛЮСТИТЕ В  
БЕБЕШКАТА УСТА. ТЕЗИ  
НАЛЕПИ НЕ СЕ ПРЕМАХВАТ  
СЛЕД НЕЖНО ПОЧИСТВАНЕ  
С ВЛАЖНА МАРЛЯ.

ПОСЪВЕТВАЙТЕ СЕ С  
ДОВЕРЕН ЗЪБОЛЕКАР ИЛИ  
ПЕДИАТЪРА НА ДЕТЕТО КАК  
ДА ДЕЙСТВАТЕ, АКО СЕ  
СЪМНЯВАТЕ, ЧЕ ТО ИМА  
МЛЕЧНИЦА



## КАК ДА ПОЧИСТВАТЕ ПЪРВОТО ЗЪБЧЕ?

След появата на първото зъбче, използвайте силиконов напръстник, имитиращ четка за зъби с който да почиствате зъбчето всеки ден, както и да масажирате венците. Не е необходимо да използвате паста или друго средство за измиване.

Когато детето има няколко зъба в устата, които контактуват помежду си е време да купите първата четка за зъби. Обяснете на детето за какво служи, позволете му да я разгледа, посмуче, подъвче. Започнете всеки ден да взимате детето с вас, докато миете зъбите си, а след края на процедурата го помолете да ви позволи и вие да измиете неговите зъби.

Големите братя и сестри също могат да участват като дават пример как те мият зъбите си. Зъбите се изчеткват с вертикални движения, в посока от венеца към върха на зъба. Най-добре е главата на детето да е в скута ви, а четката да държите като химикал. По този начин имате пълна видимост над всички зъби и добър контрол над четката.



Превърнете четкането в приятен навик, но не и в игра. Позволявайте на детето да се включва и избягвайте строгият тон. Не всеки ден ще имате блестящ успех, но е важно ПОСТОЯНСТВОТО.



## КАКВА ЧЕТКА И ПАСТА ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ЗА ДЕТСКИТЕ ЗЪБИ?

За почистването на малката детска уста е нужна детска четка с малка работна част до 1 - 1,5см (частта, където са косъмчетата на четката).

Изберете четка с различни по дължина косъмчета, които са обособени в снопчета с различна посока. Тъй като формата на всеки зъб е различна, различните косъмчета ще помогнат чистенето да е по-ефективно.

Независимо дали сте „за“ или „против“ Флуора като профилактично средство, не използвайте паста за зъби с Флуор преди детето да може да изплюе по команда: „Изплюй!“. Флуорът, приет вътрешно е силно токсичен за нервната система и лошата слава, която има се дължи на флуорна профилактика осъществявана с поглъщане на флуорни таблетки или флуорирани вода и мляко. Изберете също детска паста, която е без глицерин и лаурил сулфат (SLS), тъй като те блокират естествената реминерализация на зъбите. Много подходяща съставка за детски зъбни паста е Ксилитолът, тъй като той има протективно действие срещу бактериите, причинители на кариес.

“

ДА ГУШКАТЕ И  
ЦЕЛУВАТЕ БЕБЕТО Е  
ТОЛКОВА ПРИЯТНО И  
ПОЛЕЗНО ЗА НЕГО.  
НО НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ  
ДА СЕ ПОГРИЖИТЕ  
ЗЪБИТЕ И ВЕНЦИТЕ  
ВИ ДА СА ЧИСТИ И  
ЗДРАВИ, ЗА ДА НЕ МУ  
ПРЕДАДЕТЕ ОПАСНИ  
БАКТЕРИИ,  
ПРИЧИНИТЕЛИ НА  
КАРИЕС И  
ВЪЗПАЛЕНИЕ.



## КОГА ДЕТЕТО Е ГОТОВО ДА МИЕ ЗЪБИТЕ СИ САМО?

Краткият отговор: когато може да завързва връзките на обувките си самостоятелно.

И дългият: Доброто почистване на зъбите с четка и паста изисква много прецизни движения, които детето усвоява с времето. Добре е да насърчавате желанието му да мие зъбите си само, като му позволите да го прави, но винаги оглеждайте и почиствайте зъбите и устата, там където има нужда. Родителският контрол е важен, дори когато детето самостоятелно се грижи за оралната си хигиена около 5-6 години. Тогава родителят може да се включва на няколко дни, но не по-рядко от веднъж седмично до 12-13 годишна възраст.



**КОГА ДА  
ЗАВЕДЕТЕ  
БЕБЕТО НА  
ЗЪБОЛЕКАР ЗА  
ПРЪВ ПЪТ?**

Първото посещение на детето при зъболекаря трябва да се случи около първият рожден ден, когато то има вече два или повече зъба.

Изключително полезно е да се информирате предварително от зъболекаря или медицинската сестра какво ще се случи на тази първа среща, за да можете да обясните на детето още вкъщи. Подходящо е прегледа да се състои сутрин, когато по принцип децата са по-кооперативни и спокойни. Така ще създадете позитивна, доверена връзка между детето и зъболекаря. Не е подходящо да изчакате да има проблем, за да заведете детето за първи път на зъболекар. Най-нежелателно е да го заведете по спешност, когато може да се наложи да се използват зъболекарска машинка или игли.

Най-често при първото посещение зъболекарят спокойно ще ви обясни как да се грижите за зъбите на детето си, а може дори да носите четката му за зъби, за да получите нагледни инструкции как да я използвате.

Предварително си подгответе всички въпроси, които да зададете на зъболекаря: от използването на флуор, през шините за изправяне на зъби до правилното хранене и реакция при травми. Информирайте се за всичко, за да сте подготвени.

А колко често да водите детето на зъболекар? Най-добре е това да ви каже той, но правилото е както и за възрастните пациенти: на всеки 6 месеца.



## КАКВО ДА ПРАВИТЕ, АКО ДЕТЕТО СИ УДАРИ ЗЪБИТЕ?

Ако детето падне и си удари зъбите първото, което трябва да направите е да запазите спокойствие и да помогнете на детето също да се успокои.

В най-тежките случаи можете да видите, че зъба е извън устата. Тогава трябва да го вземете и да го поставите в чист стъклен съд, пълнен със слюнка или мляко. Не мийте и не чистете зъба. Веднага аведете детето на зъболекар, който ще постави зъба на мястото му. Бъдете спокойни, защото по цялата коренова повърхност на зъба има живи клетки, които ще му помогнат да се имплантира отново в костта.

В средно тежките случаи може да забелжите потъмняване на зъба след няколко дни или седмици. Това означава, че пулпата е травмирана. Подходящо е да давате храни богати на витамин С (плодове и зеленчуци), както и колаген (костен бульон или хранителна добавка). До няколко дни заведете детето на зъболекар, за да получите подробни напътствия. В най-леките случаи слагайте студени компреси в първите 24ч и наблюдавайте за други реакции.

## КЪРМЕНЕТО ВОДИ ЛИ ДО КАРИЕС?

Както в научните среди, така и за майките кърмещи децата си, е ясно че кърмата сама по себе си не увеличава риска от развитие на кариес по детските зъби. Това е така по няколко причини: захарта в кърмата е млечна захар или лактоза, която не е предпочитана храна от бактериите; в кърмата се съдържат компоненти, които потискат растежа на бактериите, причинители на кариес като ензима лактоферин например; физиологията на сученето от гърда не позволява млякото да облива зъбите, а се стича директно към гърлото на бебето, което минимизира риска киселини да се задържат по зъбките, дори и при нощно кърмене.

Може ли обаче кърменето да стане косвена причина за проблеми със зъбите и как? Най-честите причини са непълноценно хранене на майката, което не може да обезпечи нуждите на бебето от Калций и Магнезий, както и други причини които блокират усвояването на тези минерали:



липса на мастно-разтворими витамини А, Д и К2, нарушено храносмилане, хормонален дисбаланс, стрес и недоспиване. Затова ако кърмите, уверете се че получавате достатъчно Калций и Магнезий, както и полезни растителни и животински мазнини с храната си, които да помогнат за усвояването на минералите от костите и зъбите.



## БИБЕРОНЪТ МОЖЕ ЛИ ДА ПОВЛИЯЕ НЕГАТИВНО НА ЗЪБИТЕ?

За съжаление, удобството което понякога носи биберонът на майката, може да е много вредно за зъбите и челюстите на детето. Дори анатомичните биберони не са подходяща залъгалка за бебето, което вече има зъби. Най-добре е с появата на първите зъбки да започне постепенното премахване на този навик, а храненето да се замести с цели парчета плодове и зеленчуци или хранене с лъжичка. Проблемът с бибероните, били те каучукови или силиконови е че са много твърди за детските челюсти и могат да ги деформират: факт е, че децата хранени изцяло от шише имат преразвита горна и недоразвита долна челюст, което води до изкривяване и струпване на зъбите. Тези проблеми създават предпоставка за трудно почистване и развитие на кариес и заболявания на венците в по-късна възраст.

“

ПОНЯКОГА МОЖЕ ДА ЗАБЕЛЕЖИТЕ НЕОБИЧАЙНО ПОВЕДЕНИЕ НА БЕБЕТО КАТО СКЪРЦАНЕ СЪС ЗЪБИ, ПОСТАВЯНЕ НА ДОЛНИТЕ ЗЪБИ ПРЕД ГОРНИТЕ, ХАПАНЕ НА ЗЪРНОТО ПО ВРЕМЕ НА КЪРМЕНЕ. ТЕЗИ ДЕЙСТВИЯ СЕ ДЪЛЖАТ НА ВРОДЕНОТО ЛЮБОПИТСТВО НА БЕБЕТО: „Я ДА ВИДИМ КАКВО МОГАТ ДА ПРАВЯТ ТЕЗИ ЗЪБКИ?“.

НАЙ-ДОБРЕ Е ДА НЕ СЕ ФИКСИРАТЕ ВЪРХУ НАВИКА, ДА ПРАВИТЕ ЗАБЕЛЕЖКА ИЛИ ДА ПОВИШАВАТЕ ТОН. РАЗСЕЙТЕ ДЕТЕТО С ГУШКАНЕ ИЛИ ИГРА И ПОСТЕПЕННО НАВИКА ЩЕ ОТШУМИ. В СЛУЧАЙ, ЧЕ ЗАЧЕСТИ ИЛИ ПРОДЪЛЖИ ПОВЕЧЕ ОТ 6 МЕСЕЦА, ПОТЪРСЕТЕ СЪВЕТ ОТ ДОВЕРЕН ЗЪБОЛЕКАР ИЛИ ПЕДИАТЪР.

## КАК ДА ЗАПАЗИТЕ ЗЪБКИТЕ ЗДРАВИ?

Вярвам, че в книжката намерихте много практични съвети как да се грижите за зъбките на вашето бебе. Доброто хранене, почистване и внимание което давате на растящите зъби ще се отплатят със здраве и спокойствие за вас и детето. Но цялостният подход към здравето на зъбите включва също правилно развитие на захапката и целият скелет на детето и отстраняване на факторите, които пречат на това като устното дишане, късите връзки на езика и устните или някои вредни навици. При малките деца емоционалното състояние е еднакво важно, също както и излагането на токсини или гените, които детето наследява. Здравите зъби са отражение на баланса във физическото, емоционалното и душевното здраве на детето.



## КАКВО Е КАРИЕС НА РАННОТО ДЕТСТВО И КАК СЕ ЛЕКУВА?

Кариесът засяга зъбите на 5 годишните или по-малки деца. Най-често започва като бели лунообразни петънца, в близост до венеца на горните четири предни зъба, а ако не се вземат мерки се разпространява и по другите зъби. Белите петна бързо преминават в жълто-кафяво оцветени дупки, а в следствие се отчупват и части от зъбите. Лечението може да бъде оперативно (с премахване на заболелите части от зъба и поставяне на пломби) или реминерализиращо лечение (чрез балансиране на минералите в организма и възстановяване на зъбите по естествен за тялото начин). В зависимост от това колко напреднал и разпространен е кариеса в устата на детето, се взема решение как да бъде лекувано. Родителите и зъболекарят трябва да вземат предвид всички моментни и дългосрочни последици за физическото, емоционалното и психическото здраве на детето и да направят най-добрият, информиран избор за предстоящото лечение.

**Аз съм д-р Радосвета Симеонова и  
написах тази малка книжка, за да бъде от  
помощ на всички родители, които  
отглеждат децата си осъзнато, с много  
любов и в хармония с Природата.  
Ако искате да се свържете с мен,  
посетете моят сайт  
[www.bezkaries.com](http://www.bezkaries.com)**

