**У малыша режется первый зуб**

Маленький ребёнок растет не по дням, а по часам. Приходит время и у маленького начинают прорезаться его первые зубки. Это событие становится волнительным для всех членов семьи. Все переживают и сочувствуют боли ребёнка. Волнуясь, легко растеряться и запутаться в вопросах, которые возникают в голове родителей. Зная, об этом вопросе немного больше, вы будете легче относится к этому процессу.

Картинка 1 Alt= появление первых зубов – это волнующее событие как для малыша, так и для его родителей.

**Когда режутся первые зубы?**

Итак, появление у малыша первых зубиков – это волнующий, болезненный период, как для малыша, так и для его родителей. В этом процессе малыш испытывает, возможно, свои первые негативные эмоции, связанные с болью в теле. **Зубки начинают резаться примерно с 6 месяца жизни малыша.** Конечно, событие может произойти чуть раньше или позже, в зависимости от индивидуальных физиологических особенностей.

Знаете ли вы, что новорождённые до 6 меяцев могут дышать и глотать одновременно. А на 6-7 месяце жизни дети уже не могут делать это одновременно.

У взрослого человека в прикусе находятся 32 зуба, у малыша же всего 20 молочных зубов. Самые первые прорезаются зубки-резцы, которые находятся спереди, в каждой челюсти их по четыре, два центральных, и два боковых резца**. Сначала режутся нижние центральные резцы, затем противоположным образом, начинают резаться верхние резцы.** Таким образом, зубки могут вступать в контакт. Это важный момент, так как, с прорезанием первых зубов у ребёнка формируется прикус.

Чуть позже на 8-12 месяцах жизни режутся боковые резцы, тоже противоположным образом. То есть, обычно, к концу года первой жизни малыш имеет в наличии уже 8 зубиков.

Коллаж 1-1 Alt= зубки растут противоположным образом, сначала нижние, потом верхние, так формируется правильный прикус

Спустя некоторое время у малыша начинают появляться клыки. По два на каждую челюсть. Это происходит на 16-20 месяцах жизни. Сначала появляются нижние клыки, затем верхние. Это самые болезненные зубы. Болезненность связана с их анатомическим строением самого клыка и расположением в полости рта.

С появлением клыков малыш может откусывать жёсткую пищу, но ему пока нечем ее прожёвывать. Эту функцию выполняют группа жевательных зубов – моляры и коренные зубы. Зубы-моляры режутся на 20-30 месяцах. С их появлением, ребенок способен есть твердую пищу. В возрасте 2,5-3х лет у ребёнка, обычно, уже есть все 20 молочных зубов.

Знаете ли вы, что примерно один из двух тысяч младенцев рождается с уже прорезавшимся зубом. Кстати с зубами родились многие мировые лидеры, например, Юлий Цезарь, Ганнибал, Наполеон.

**Признаки и симптомы**

О том, что скоро у ребенка будут резаться зубки, вы можете узнать по поведению малыша. **Малыш начинает, казалось бы, беспричинно капризничать, может отказываться от еды, появляется сонливость, может возникнуть послабление стула, иногда бывает незначительное повышение температуры.**

**Картинка 3 Alt = недовольный, плачущий малыш**

Такая смена настроения обусловлена тем, что ребёнок испытывает болезненные ощущения, в связи с продвижением зубика в челюсти. Зуб собой как будто прорезает десну. Это может сопровождаться для ребенка зудом, жжением и болью. На этом этапе малыш пытается почесать десны, предметами, которые попадаются ему в рот. Не запрещайте это ему делать. Замените предметы на более подходящие для это занятия. В детских магазинах продается специально для этих целей прорезыватель.

Знаете ли вы, что младенцы плачут без слёз. Это связано с тем, что у новорождённых сужены или совсем закупорены слезные железы. Когда малыш плачет у него в уголках глаз могут образовываются маленькие сгустки белых выделений. Но эта проблема решается спустя несколько первых месяцев жизни.

Горячая пища может усилить неприятные ощущения, поэтому малыш может от неё отказываться. Но, обычно, у ребёнка, в принципе, **снижается аппетит**. Если ребенок питается грудным молоком матери, он периодически будет прикусывать сосок мамы. Чтобы избежать этого, попробуйте перед приёмом пищи сделать малышу массаж дёсен, чтобы облегчить неприятные ощущения.

Малыш может **быстрее уставать**, возможно, потому что у него повышена температура.

Температура повышается, потому что, при прорезании зубов в дёснах наблюдается воспаление. За счёт чего понижается местный иммунитет малыша. Организм, пытаясь защититься, начинает повышать температуру.

Но выше 37, 5-38 градусов температура при этом процессе быть не должна. Если температура выше, подумайте, что ещё могло её спровоцировать, потому что дело не в зубах.

Нормальным считается, если с началом роста зубов, у ребенка изменяется стул. Он становится более жидким. Стул напоминает мягкую кашицу, это происходит чаще, чем обычно. Однако это не понос.

Именно с прорезанием зубов обычно ассоциируются бессонные ночи родителей. Это действительно так. Нужно быть к этому готовыми. **И, в принципе, в этот период нужно уделять больше времени малышу, чтобы отвлекать его от болезненных ощущений.**

Картинка 2 Alt= чтобы отвлечь ребёнка от болезненных ощущений, маме нужно окружить его заботой и вниманием.

**Как помочь малышу?**

Когда у малыша начинают резаться зубки, мама начинает волноваться, меньше спать. Важно в этот период все свои волнения направить на то, чтобы облегчить ребёнку этот период.

1. Окружите малыша заботой. Проводите с ним больше времени. Больше его развлекайте, общайтесь. Чтобы ребенок за развлечениями позабыл о болезненных ощущениях.
2. Когда у малыша начнут резаться зубы, у него усилится слюноотделение, если вовремя не очищать лицо ребёночка от слюны может возникнуть раздражение, ведь кожа малыша такая чувствительная. Следите за этим, протирайте лицо малыша от слюны специальными детскими салфетками и полотенцами. Старайтесь промакивать кожу, а не тереть, чтобы снизить риск раздражения кожи. Подкладывайте под голову малыша сухую салфетку, когда он находится в кроватке, слюни будут стекать на салфетку, а ее сменить легче, чем простыню.
3. Малыш каждый раз будет тащить себе что-нибудь в рот, чтобы почесать десна. Не всегда можно уследить за тем, чтобы это был специальный прорезыватель для зубов. Поэтому ваша задача поддерживать в чистоте пространство вокруг ребенка. Ежедневно проводите влажную уборку, содержите в чистоте игрушки ребенка. Следите за тем, чтобы чистыми были и ручки малыша, поскольку периодически и они будут оказываться во рту маленького.
4. Некоторые мамы привязывают игрушку-прорезыватель на шею малыша, чтобы каждый раз, когда ему захочется что-то погрызть, это был специальный предмет. Однако лучше этого не делать. Малыш может запутаться в веревке.
5. Делайте малышу нежный массаж десен с помощью сухого чистого полотенца. Особенно если вы кормите грудью, то делайте это перед кормлением, чтобы малышу меньше хотелось прикусить ваш сосок.

Коллаж 2-1 Alt= следите за чистотой игрушек и ручек малыша, поскольку ребёнок и ими может чесать десна

1. Уже говорилось выше о том, чтобы приобрести специальные массажёры-прорезыватели для зубов. Они продаются в виде разнообразных детских игрушек: уточки, зайчики, медведи и так далее. Эти игрушки сделаны из специального материала, а внутри себя они содержат воду или гель**. Если такую игрушку немного охладить, перед тем как дать её малышу, то её антиболевые функции повысятся.**
2. Не проявляйте самодеятельности в попытке облегчить боль ребёнку. Не втирайте ничего в дёсна малыша, кроме специально предназначенных для этого гелей. Это медикаментозные гели для облегчения прорезания зубов. Они продаются в аптеках. Спросите у врача, какой из гелей лучше подойдет малышу. Если малыш очень болезненно переживает этот процесс, то можно воспользоваться и детскими жаропонижающими, конечно, проконсультируйтесь об этом с врачом.

**Уход за первыми зубками**

Как только появляются первые зубки, нужно начинать проводить мероприятия по уходу за ними. До 1-1,5 года зубы ребенку чистят один раз в день, особенной щеточкой для младенцев. Она очень удобна в использовании тем, что ее можно надеть маме на палец. Такая щеточка изготовлена из нежного пластика.

Самая удобная поза для этого, если малыш будет находиться у вас на коленях, спиной к вам. В старшем возрасте подойдет и полноценная детская зубная щетка.

Ребёнок с удовольствием будет играть во взрослого, и пытаться чистить зубы сам, не ограничивайте его в этом, разрешите ему в это поиграть. А потом уже помогите ему качественно почистить зубы.

Потихоньку приучайте ребёнка полоскать рот. В идеале это делать каждый раз после еды.

Картинка 4 Alt= малыш с зубной щеткой

**Для предотвращения кариеса**

За молочными зубами малыша нужно ухаживать даже тщательнее, чем за коренными, потому что они более хрупкие.

С появлением первых зубов ребёнку нужно посещать стоматолога раз в год. Но если вас что-то волнует, вы замечаете, что что-то идет не так в прорезывании зубов, то внеочередная консультация не будет лишней.

 **Профилактикой же появления кариеса станут такие правила:**

**-** старайтесь не есть с малышом из одной ложки, и не облизывать его соску. Так вы лишите малыша бактерий, которые находятся в вашей слюне.

**-** ограничьте потребление сахара в рационе ребёнка. В качестве питья предлагайте натуральные соки и воду, а не подслащенные напитки.

**-** пусть после каждого приема пищи малыш сделает несколько глотков чистой воды, в дальнейшем приучайте его полоскать рот водой после еды.

**-** включайте в меню ребёнка продукты, способствующие укреплению зубов. Пусть каждый день малыш употребляет: несколько грамм морской капусты, зернышки изюма, немного твердого сыра.

Видео: [www.youtube.com/watch?v=s1Bw2Q9cJks](http://www.youtube.com/watch?v=s1Bw2Q9cJks)

Чем больше вы осведомлены, о том, когда режутся зубки у ребёнка, и по каким признакам это можно определить, тем менее волнительным будет этот период для вас. Теперь, вы не будете попусту волноваться, облегчите этот процесс малышу на практике. Не переживайте, если в процессе прорезания зубов ваш ребеночек отстает. Это может быть его индивидуальной физиологической особенностью. Пусть будут здоровыми вы и ваш малыш!