**Профилактика стоматита у детей**

Стоматит — крайне неприятное заболевание, которое очень мучительно протекает и долго не проходит, несмотря даже на своевременное лечение. Преимущественно это детское заболевание, потому что любопытные малыши слишком часто заносят в ротовую полость грязь руками и разными предметами, и у взрослых не всегда получается это предотвратить. Как проводится профилактика стоматита у детей, и возможно ли уберечь ребёнка от этой напасти?

**Личная гигиена**

Чистота полости рта у ребёнка — это главный фактор, который может уберечь его от стоматита Поэтому основной задачей родителей является обеспечение гигиены рта у своего малыша.

1. Если малышу ещё нет года, мама должна следить за чистотой собственной груди, если ребёнок находится на грудном вскармливании, и чистотой всех пищевых приборов, с помощью которых происходит кормление. Кроме того, просто необходимо ежедневно протирать ротовую полость малыша специальной губкой или щёткой.
2. Обязательно два раза в день нужно чистить деткам зубы: если они маленькие (до 5 лет включительно), родители должны это делать сами; если уже подросли (от 6 до 10 лет), то под чутким контролем родителей.
3. Научите ребёнка чаще мыть руки: после улицы и туалета, а также перед каждым приёмом пищи.
4. Нужно научить детей после еды споласкивать рот.
5. Следите за тем, чтобы в рот ребёнка не попадали инородные, зачастую грязные предметы, которые кишат бактериями и инфекциями.
6. Отучайте ребёнка сосать пальцы.

Соблюдая эти рекомендации, вы снизите риск заболевания стоматита у своего малыша почти на 80%.

**Здоровье полости рта**

Любые заболевания полости рта могут привести к стоматиту. Поэтому при первых признаках кариеса или любом другом подозрительном симптоме нужно обязательно своевременно обращаться к врачу. И ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Профессиональная помощь зубного врача и своевременное [лечение молочных зубов у детей](http://www.vse-pro-detey.ru/metody-lecheniya-molochnyx-zubov-u-detej/) — главная профилактическая мера в предупреждении детского стоматита.

**Питание**

Обеспечьте своему ребёнку полноценное питание, содержащее в себе все необходимые для его роста и развития витамины и микроэлементы. Недостаток этих веществ — одна из причин нарушения микрофлоры во рту, в результате чего и происходит образование язв и истощение слизистой оболочки ротовой полости ребёнка. При необходимости давайте ему детские витаминные комплексы, посоветовавшись с врачами.

Не давайте ребёнку острую, горячую и слишком кислую пищу: всё это может легко травмировать слизистую рта и привести к образованию язв.

**Окружающая среда**

К сожалению, многие родители часто не задумываются о том, что причины стоматита, от которых нужно уберегать ребёнка, кроются в его окружении. Общая сопротивляемость организма инфекциям падает, если:

* ребёнок является «пассивным курильщиком», заглатывая клубы никотинового дыма, который легко разъедает слизистую оболочку его рта;
* если он дышит винными парами, когда в семье кто-то пьёт;
* если в семье или в детском садике уже кто-то заразился этим заболеванием.

Чтобы уберечь ребёнка от стоматита, постарайтесь, чтобы он дышал только чистым воздухом, часто гулял на улице и умел себя вести в детском коллективе, если речь идёт уже о сознательном возрасте в 5–6 лет. Родители малыша в любом возрасте обязательно должны заботиться о профилактике стоматита у ребёнка. Эти меры гораздо проще, чем долгое и болезненное лечение. Сделайте жизнь своего ребёнка легче и беззаботнее!