



Кормим грудью!

Профилактика раннего кариеса



Кариес - наиболее распространенная патология современного человечества, а каких-то 100 тысяч лет тому назад ее вообще не существовало. Исследования черепов маленьких детей из этих исторических времен не находят подтверждений присутствию кариозных дефектов в тканях зубов. Первые доказательства археологи и антропологи обнаружили в артефактах возрастом 8-10 тысяч лет. Что же произошло в эти 8-10 тысяч лет тому назад? Именно в это время человек научился как-то обрабатывать пищу, изменился характер питания. **Грудное вскармливание** существует столько лет, сколько существует человек. В доисторические времена человеческий детеныш сосал грудь в течение 2-3 лет и более.

Кариес - это микробное разрушение твердых тканей зубов с образованием полостей разных размеров и глубины. Образуется он в местах скопления зубного налета, который формируют остатки пищи и микроорганизмы. Основными бактериями, отвечающими за развитие кариеса, являются стрептококки, обнаруживаемые в полости рта. Одна из главных причин переноса бактерий от взрослого к ребенку - облизывание сосок и детских ложек взрослыми. Ребенок, находящийся на исключительно грудном вскармливании, сам отказывается от сосок, выталкивает их в силу различных механизмов сосания соски и груди. Если бактерии все же попадают в ротовую полость ребенка, они подавляются **защитными факторами грудного молока**. Грудное молоко - это живая субстанция. Антибактериальную защиту обеспечивают **фагоциты, лизоцим**. Концентрация последнего в женском молоке в 3000 раз больше, чем в коровьем. Большую роль в антибактериальной защите играет **лактоферрин** - один из основных белков грудного молока, связывающий железо и лишаящий бактерий основу для роста. **Секреторный Ig A** активен против широкого спектра бактерий и вирусов.

Если стрептококково-углеводный комплекс все же образовался, он крепится к шероховатостям зубов. Детские молочные зубки отличаются гладкостью, обильно омываются слюной, смывающей эти комплексы в рыхлой стадии. При прорезывании зубов увеличивается количество

слюны, которая способствует минерализации зубов и защите зубной эмали. Качество и количество слюны зависит от пищевого рациона и наличия сосания, которое увеличивает слюноотделение примерно в **8 раз**.

При острых инфекциях верхних дыхательных путей нарушается дыхание через нос. Сухость во рту - еще одна из причин возникновения кариеса у маленьких детей, слюна при этом не так эффективно омывает зубы и защищает их от действий бактерий. А дети на грудном вскармливании **реже** болеют респираторными инфекциями.

Еще одним весомым аргументом в пользу грудного вскармливания как средства профилактики раннего кариеса, является сам **механизм сосания груди**. В сформированной ребенком «соске» сосок находится на уровне мягкого неба, и молоко поступает непосредственно в глотку. Зубы при этом не омываются молоком, в отличие от сосания молока из бутылочки. Основным углеводом материнского молока является **лактоза**. По сравнению с молоком других млекопитающих, материнское молоко содержит гораздо более высокий ее процент. Лактоза - это дисахарид, который расщепляется на глюкозу и галактозу в **тонком кишечнике**. По этой причине кариесогенные бактерии не в состоянии использовать лактозу в качестве субстрата. Они предпочитают простые моносахара, такие как глюкоза и фруктоза. Лактоза в ротовой полости формирует рН, равное приблизительно **6,0**. В присутствии сахарозы рН составляет **5** и ниже, а при рН **5,5** уже создается повышенный риск кариеса. Пока ребенок находится на исключительно грудном вскармливании, риск развития кариеса невелик. Только после введения прикорма, содержащего кариесогенные продукты питания, бактерии полости рта получают питательную среду и образуют агрессивные кислоты, которые и разрушают зубную эмаль.

Грудное вскармливание, здоровое питание с редким употреблением кариесогенной пищи, эффективная гигиена полости рта - **основа профилактики кариеса!**



400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева,
дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-
20
Адрес электронной почты:
vomib@vomic.ru