ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ: ВЕЛИКОЕ СИДЕНИЕ

Период с 5 до 6 месяцев - переходный в развитии малыша. До этого ре-

бенок много времени проводил у вас на руках. Он не мог передвигаться,

самостоятельно сидеть и играть. В возрасте от 6 до 9 месяцев малыш учит-

ся делать и то, и другое. Причем в 6 месяцев он предпринимает лишь пер-

вые такие попытки. Именно это и составляет важнейшие вехи развития для

данного возраста, характеристику которым мы дадим на следующих страницах

Последовательность в обучении сидению

Малыш стал садиться - это основной навык 6-го месяца жизни. Он после-

довательно идет к этой цели с 4-го по 6-й месяц; это один из самых су-

щественных шагов в развитии ребенка. Создается впечатление, что в первые

месяцы (см. рис. А) у ребенка слишком слабые мускулы внизу спины. Вы пы-

таетесь посадить его, а он сразу валится носом вперед. В возрасте 3-4

месяцев эти мускулы окрепли, и ребенок может немного удержаться в сидя-

чем положении. Между 4-м и 5-м месяцами он все еще заваливается на бок

или падает вперед, но уже умеет опираться на вытянутую вперед руку (рис.

Б), а значит, впервые удерживаться в сидячем положении. Теперь его спин-

ные мускулы достаточно сильны, чтобы поддерживать туловище в верти-

кальном положении, однако малыш все еще использует руки в качестве опо-

ры. На этом этапе сидение превращается главным образом в проблему под-

держания равновесия.

Как же маленький человек справляется с ней? Он сохраняет равновесие с

помощью рук, при этом спина его остается прямой, но он наклонен к по-

верхности, на которой сидит, под углом 45°. С укреплением мускулов спины

и появлением более устойчивого равновесия он выпрямляется под углом 90°

(рис. В). В первое время малыш сидит, слегка покачиваясь и шатаясь, но с

каждым днем чувствует себя все увереннее.

Теперь ему не нужно опираться руками для поддержки, и им находится

более интересное занятие - держать игрушки. Когда уже уверенно сидящий

малыш начинает поворачивать к вам голову и поднимать руки в приветствен-

ном жесте (обычно это происходит приблизительно в возрасте 6-7 месяцев),

можно считать, что с проблемой обучения сидению он справился оконча-

тельно.

Как малышу можно помочь

Заваливание в сторону или падение назад - вынужденная плата за жела-

ние посидеть. Малыш рано или поздно научится сидеть и без вашего учас-

тия. Однако вы можете вместе с

ним пройти этот путь и вместе радоваться первым успехам. Вот как вы

можете помочь малышу:

- Чтобы предупредить возможные падения назад и в стороны, обложите

малыша подушками. Ничто так не отвращает от новых попыток сесть, как па-

дение на жесткую поверхность.

- Чтобы придать больше устойчивости малышу, который учится сидеть,

соорудите для него подобие подковы из пенопласта или поролона (мы

пользовались подушкой матушки Мэйт, приобретенной сразу после рождения

ребенка, она помогла при кормлении; теперь вы можете оценить новые удоб-

ства этого приспособления).

- Если дело происходит летом, можно сделать такие же ограждения из

песка - бортики. (Постелите пеленку на песок, чтобы он не попадал малышу

в глаза и рот.)

- Используйте игрушки, чтобы научить ребенка сохранять равновесие.

Соблазнившись игрушкой, он протягивает к ней руки и забывает, что они

нужны ему, чтобы поддерживать равновесие. В результате он учится лучше

использовать для этого мускулы туловища.

- Если малыш продолжает сидеть, опираясь на руки, положите перед ним

кубики - чтобы их взять, ему придется освободить руки.

- Поднесите к ребенку любимую игрушку, а затем перемещайте ее то в

одну, то в другую сторону, чтобы заставить малыша тянуться к ней руками,

сохраняя сидячее положение.

- Забавляясь с малышом игрой на полу, посадите его между своими вытя-

нутыми ногами, чтобы он смог использовать их в качестве перил.

Во время выполнения этих упражнений на сохранение равновесия просле-

дите, как малыш помогает себе руками. Сначала он тянется к игрушке одной

рукой, другая в это время поддерживает его, не давая упасть. Научившись

лучше удерживать равновесие, он тянется за игрушкой уже обеими руками,

кроме того, начинает брать предметы, находящиеся у него за спиной, не

опрокидываясь.

Существенное облегчение для родителей

Когда малыш научится сидеть самостоятельно, у родителей тоже появля-

ется возможность посидеть подольше самим. Это - важнейшая веха развития

детей, приносящая родителям существенное облегчение. Как только малыш

сможет сидеть сам, он превращается во вполне самостоятельного человечка,

теперь его место пребывания - не руки родителей или их колени, а

собственное высокое креслице или пол.

Манеж: я не затворник

Дети не могут многому научиться, сидя в манеже. На той стадии разви-

тия, когда они начинают сидеть, какое-то время им доставляет удо-

вольствие собственная маленькая "игровая комнатка" с кучей игрушек, ко-

торые всегда под рукой. Но малыш взрослеет, и все чаще начинает с инте-

ресом поглядывать через сетку манежа на другие предметы в комнате и не

желает больше оставаться затворником.

Манеж должен занять свое место. Лучше, если переносной манеж с игруш-

ками поставить рядом с вашим рабочим местом. Вы можете оставить малыша в

манеже, когда разговариваете по телефону или готовите обед. С этой точки

зрения, манеж можно считать помощником родителей, позволяющим сделать

участие ребенка в их повседневной жизни менее утомительным и опасным.

Однако старайтесь не задвигать манеж далеко - он должен находиться поб-

лизости от вас, чтобы, как только работа завершена, вы могли посмотреть,

как поживает маленький "заключенный".

Подумайте о безопасности манежа, в котором находится ребенок. Малыш,

начинающий сидеть или стоять, очень часто шлепается на дно манежа, поэ-

тому надо убрать оттуда все острые игрушки и оставить мягкие, округлые,

- на них не страшно и упасть. (На с. 602 вы найдете список наиболее при-

годных для манежа игрушек.)

Когда в развитии вашего малыша период "сижу и играю" сменяется новым

- "двигаюсь и изучаю", сложите манеж и уберите подальше; теперь ма-

ленькому человечку принадлежит весь дом.

Оттолкнуться от пола и покрутиться

Шесть месяцев - действительно поворотный момент в жизни малыша. С

каждым месяцем он пытался все больше оторваться от пола - теперь он мо-

жет оттолкнуться практически до пупка. Посмотрите, что проделывает малыш

в этой позе. Он может пройтись на руках, поднять ножки и поперекаты-

ваться на животе. Кроме того, он может, отталкиваясь руками и ногами,

кружиться на животе, описывая полукруги, чтобы дотянуться до игрушки.

Наконец, он может раскачиваться на своем кругленьком пузице из стороны в

сторону, создавая вращающий момент с помощью брыкающихся ножек и разма-

хивающих рук - настоящий "самолет".

Следующими идут вращения. Помогая себе руками, малыш пытается описать

круг на животе, который все еще плотно прижат к полу. Попробуйте в этот

момент положить невдалеке его любимую игрушку. Продолжая кружиться, он

попытается подобраться к ней. Если малыш будет спешить, он, возможно,

совершит что-то наподобие скачка и подкатится к игрушке.

Вот как можно помочь малышу в развитии этого навыка.

Отдых на груди. Дети любят играть, лежа на животе, но частые отжима-

ния от пола могут их утомить. Кроме того, очень неудобно постоянно ис-

пользовать руки для поддержки собственного туловища, а не для игры. Под-

ложите описанную выше клинообразную подушку из поролона под грудь ребен-

ка. Это освободит его руки, и он сможет брать игрушки, лежащие перед

ним. Теперь он может провести довольно длительное время за интересным

занятием и не устать. Если же он скатится с такой подушки на ковер, ни-

чего страшного не произойдет.

Первые побеги. Положите соблазнительную игрушку недалеко от ребенка,

но так, чтобы он не смог сразу до нее дотянуться. Посмотрите, как стара-

тельно, отталкиваясь руками и ногами и извиваясь, малыш ползет к завет-

ной цели. Некоторые в этом возрасте могут таким образом переместиться на

фут или два (методом переползания).

Из дневника Марты: "Теперь Мэтью не плачет, если лежит на животике и

видит игрушку, до которой не может дотянуться. Он знает, что может пе-

редвинуть себя вперед к игрушке и схватить ее, и поэтому не начинает

плакать, взывая о помощи. Таким образом, он уже обладает кое-каким жиз-

ненным опытом: может определить дистанцию и знает, что это расстояние он

преодолеет.

Поэтому ему не нужно плакать и капризничать".

ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗУБКИ

Уходит в прошлое очаровательная беззубая детская улыбка во весь рот.

Где-то между 5-м и 6-м месяцами родителей начинает интересовать проблема

зубов у малыша. Вот наиболее распространенные вопросы, которыми задаются

родители в ожидании их появления.

Когда появляются первые зубы?

Появление первого зуба зависит от многих причин и у разных детей про-

исходит в разные сроки, как и первые шаги. Но чаще первый зубик прорезы-

вается около 6 месяцев. Существенную роль играет фактор наследственнос-

ти. Если ваша мама или бабушка вела записи с историей вашего развития,

загляните в них - и вы скорее всего обнаружите, что зубки у вашего ре-

бенка прорезываются по такому же графику.

На самом деле дети уже рождаются с полным набором из 20 молочных зу-

бов, но они как бы утоплены в деснах и ожидают своей очереди пробиться

на белый свет. Зубы прорастают парами, нижние и верхние, обычно нижние

прорезываются первыми. У девочек зубки появляются чуть раньше, чем у

мальчиков. Обычно действует так называемое "правило четырех": начиная с

6 месяцев, ожидайте по 4 зуба в каждые 4 месяца до тех пор, пока не на-

берется полный комплект; обычно это происходит к 2 годам. Зубы пробива-

ются сквозь десны под неправильным углом. Одни вырастают прямо, другие -

сначала под наклоном, но постепенно выпрямляются. Не переживайте по по-

воду щелей между зубами. Если они есть, зубы легче чистить; а то, что

молочные зубы редковаты, совсем не обязательно должно отразиться на поя-

вляющихся позже постоянных зубах.

До какой степени прорезывающиеся зубки могут беспокоить и раздражать

малыша?

Если ваш спящий ангел вдруг превратился в ночного крикуна, прислушай-

тесь, не задевает ли ложка при кормлении за что-то твердое во рту малыша

или пощупайте острый краешек его десны. На самом деле зубы у малышей не

"прорезываются" и не "пробиваются". Они как бы слегка скользят, прокла-

дывая себе путь через десны. Но когда острый край зуба преодолевает

чувствительную ткань десен, малышу становится больно, и он протестует.

Поговорим подробнее о том, что связано с появлением зубов и как облег-

чить этот процесс для малыша.

Вытекает слюна. Во время прорезывания зубов слюна выделяется так

обильно, что кажется: открылся особый кран. Малыш постоянно брызгается

слюной, ею заполнен весь его рот. Очень многие неприятности на этом эта-

пе развития ребенка связаны как раз с этим чрезмерным слюноотделением.

Сыпь. Чувствительная кожа ребенка и чрезмерное количество слюны не

могут ужиться, особенно если кожу постоянно раздражают салфетками, выти-

рая слюну. Поэтому ждите появления красноты на коже вокруг губ и на под-

бородке. Подвяжите малышу под подбородок собирающий слюни хлопчатобумаж-

ный слюнявчик или, когда малыш спит, положите полотенце под голову. Из-

лишки слюны осторожно удаляйте с помощью теплой воды и промокашки (ни в

коем случае не раздражайте лицо ребенка салфетками!). Обработайте кожу

смягчающим натуральным кремом (например, из кокосового или миндального

масла).

Кашель. В этот период слюна не только обильно вытекает изо рта, но и

заливает заднюю стенку ротовой полости, попадая в глотку. В результате

этого раздражения у малыша возникает харкающий кашель.

Понос. Реакцией на чрезмерное количество слюны в период прорезывания

зубов являются также жидкий стул и сыпь вокруг заднепроходного отверс-

тия. Все эти проблемы исчезнут сами собой, как только закончится процесс

формирования молочных зубов.

Лихорадка и раздражительность. Воспаление, вызываемое проталкиванием

зубов через мягкие ткани десен, может вызывать повышение температуры

(10°Ф/38,3°С), малыш начинает капризничать. Дайте ребенку ацетаминофен

(см. дозировку на с. 654), если возникает такая потребность.

Чешутся десны. Пробивающиеся зубки вызывают у малыша желание погрызть

что-нибудь или кого-нибудь. Ему нужно что-то твердое, обо что можно по-

чесать раздраженные десны. В это время появляются следы зубов на перилах

кроватки, он может покусывать и сжимать деснами ваши пальцы и даже грудь

во время кормления (как спастись от этой напасти, читайте на с. 161).

Дайте малышу пожевать что-нибудь холодное и твердое - специальное зубное

кольцо или ложку, кость от куриной ноги, охлажденное печенье. Нами для

этой цели разработано специальное приспособление, но рекомендовать дру-

гие, во множестве появляющиеся на прилавках магазинов, мы не можем, так

как не знаем, из чего они сделаны, и сложно оценить их безопасность для

здоровья малыша.

Частые пробуждения по ночам. Пробивающиеся зубки не дают покоя ни де-

тям, ни родителям и ночью. Если раньше ребенок спал хорошо и крепко, то

теперь он может просыпаться по нескольку раз за ночь. Перед тем, как

уложить малыша спать, ему можно дать дозу ацетоминофена, а если он

сильно мучается, даже удвоить ее. Можно повторить прием лекарства, если

возникнет такая потребность, через 4 часа.

Ребенок отказывается есть. Что касается еды, то здесь ситуация скла-

дывается по-разному. Одни дети никогда не забывают поесть, а некоторые

даже требуют больше пищи, но есть и такие дети, которые отказываются от

еды в период прорезывания зубов. Предложите ребенку холодную, мягкую пи-

щу, например яблочное пюре или охлажденный фруктовый сок. Чтобы облег-

чить страдания малыша, используйте для кормления холодную ложку.

Доктор, может быть, это зубы?

Вам может показаться, что врач недостаточно серьезно воспринимает все

ваши переживания, связанные с проблемой режущихся у вашего ребенка зу-

бов. На самом деле это не так, хотя и медицинские исследования, да и

наблюдения самих матерей дают основание считать волнения такого рода

чрезмерными. У этой проблемы есть другая сторона: вы можете ошибочно

принимать некоторые симптомы за признаки режущихся зубов, пропустив при

этом гораздо более серьезное заболевание. Иногда доктора соглашаются с

матерями, описывающими какие-то симптомы по телефону, и относят их к

проблеме режущихся зубов, а при осмотре ребенка выясняется, что у него,

допустим, инфекция уха.

Как определить, режутся ли у малыша зубки?

На это вам может указать чрезмерное слюноотделение. Кроме того, вы

можете воспользоваться тестом массажа десен. (Малыши могут позволить за-

сунуть себе палец в рот, но скорее всего не разрешат в него заглянуть.)

Проведите пальцем по переднему краю десен, и вы нащупаете бугорки - дес-

ны перед появлением зубов припухают.

Иногда трудно сказать, режутся ли у малыша зубки, потому что как про-

явления, так и реакция малышей могут быть разными. У одних детей зубы

растут равномерно из месяца в месяц, у других резкие всплески перемежа-

ются паузами. Иногда за неделю возникают сразу 4 бугорка, означающих

скорое появление новых зубов; в этом случае вам предстоит особо хлопот-

ное время. Когда режутся моляры, некоторые малыши испытывают очень

сильную боль и у них распухают десны. Если ребенок позволит заглянуть

себе в рот, вы заметите припухлость на десне в том месте, где пробивает-

ся новый зуб. Не пугайтесь, если увидите мягкий синий кровоподтек на

месте растущего зуба. Это не что иное, как сгусток крови под поверхност-

ной выстилкой ткани десны. Облегчить малышу неприятные ощущения можно с

помощью холодного компресса (например, в форме серпа).

Я несколько раз ходила с малышом к доктору, но это была ложная трево-

га. Я думала, он простудился, а оказалось, что у него режутся зубки. Как

мне быть?

Вы правы в том, что предоставили доктору возможность разобраться в

ситуации. Если вы сомневаетесь, не стоит относить недомогание ребенка за

счет режущихся зубов. Вот несколько способов, которые помогут вам отли-

чить режущиеся зубки от каких-то других заболеваний, например инфекции

уха.

- Зубная слизь - это чистая слюна, причем она никогда не вытекает че-

рез нос. Слизь при простуде плотная и желтоватая. Если оказался забитым

нос, это скорее всего аллергия или инфекция, особенно если при этом ув-

лажняются глаза.

- Режущиеся зубки очень редко вызывают температуру, превышающую 10°Ф

(38,3°С).

- Режущиеся зубки можно спутать с болью в ухе. Некоторые дети в этот

период дергают себя за уши, возможно, они хотят как бы перенести боль с

десен на уши. Поэтому такое поведение ребенка - очень ненадежный приз-

нак. Если есть какая-то инфекция в ухе, малыш старается полежать; кроме

того, такая инфекция сопровождается другими признаками простуды.

- В состоянии детей, страдающих от режущихся зубов, как правило, не

происходит ухудшения. И тем не менее всем родителям нужно запомнить: ес-

ли вы сомневаетесь, обязательно обратитесь к врачу.

Когда начинать чистить зубы ребенку?

Сегодня рекомендуют начинать чистить десны, чтобы удалить налет, с

помощью марли сразу же, как появляется первый зуб, а значит, между 6-м и

7-м месяцами. Есть несколько тактических приемов для чистки зубов у ма-

лыша.

Это интересно. Дайте ребенку рассмотреть вашу зубную щетку и покажи-

те, что с ней делают, намеренно подчеркивая: "Так же, как мама и папа"

Приблизительно в год подарите малышу его первую зубную щетку и постарай-

тесь, чтобы обучение доставило ему удовольствие и напоминало игру Если

он полюбит имитацию чистки зубов, потом вам будет проще научить его

всерьез заниматься этим важным делом.

Первая попытка. Самым удобным приспособлением для чистки зубов у ма-

лыша будет ваш собственный палец, обернутый марлей Этот способ подходит

и для детей постарше, если они отказываются пользоваться зубной щеткой

Удобное положение. Посадите малыша на колени, развернув лицом к себе,

- чтобы пошире открыть его рот Можно встать или сесть позади ребенка,

при этом он слегка приподнимает голову и смотрит вверх Малыша постарше

можно посадить к себе на колени боком Попробуйте и такое положение, ког-

да оба родителя сидят коленями друг к другу, как показано на верхней ил-

люстрации

Если малыш начинает ходить. Когда у малыша появятся моляры, зубная

щетка будет работать лучше маминого пальца, обернутого марлей, потому

что только она сможет проникнуть в щели между зубами. Не забудьте нес-

колько раз мягко провести по поверхности языка, на котором бактерии

скапливаются точно так же, как и на деснах. Дайте ребенку самому подер-

жать щетку, когда чистите ему зубы, если он будет участвовать в этой

процедуре, он скорее привыкнет к ней. Больше всего малыши протестуют,

когда щетка продвигается в рот поглубже (у них еще силен рвотный реф-

лекс), поэтому начинайте с передних зубов и постепенно продвигайтесь к

молярам.

Какой пастой пользоваться? Сначала зубная паста вообще не нужна, од-

нако при желании можно немного пасты положить на щетку. Зубные врачи

считают, что детям вредно заглатывать слишком много пасты, содержащей

фтор (см. на с. 493 вопросы, связанные с фтором). Малыши, начинающие хо-

дить, получают огромное удовольствие от самого процесса намазывания пас-

ты, однако им не нравится острый ее вкус. Применяйте специальную детскую

пасту с мягким, более приятным для детей вкусом.

Какая зубная щетка лучше? Выберите короткую зубную щетку с двумя ря-

дами щетины на маленькой головке. Имейте запасную щетку. Щетки теряются,

становятся грязными, быстро изнашиваются. Меняйте щетку, когда щетина

приходит в негодность.

Почему столько шумя вокруг молочных зубов? Они все равно выпадут.

Заботиться об этих зубах необходимо - они определяют правильное мес-

торасположение взрослых, или постоянных, зубов. Кроме того, здоровые мо-

лочные зубы способствуют правильному развитию челюстей и формированию

правильного прикуса. Не забывайте и о внешнем виде ребенка - его улыбка

тоже должна быть красивой. Никому не хочется демонстрировать ряд обезоб-

раженных зубов.

Что нужно еще?

Что, кроме чистки зубов у малыша, должны делать родители для сохране-

ния у него здоровых, без кариеса, зубов?

Груднички. Детские зубные врачи, которые изучают воздействие грудного

вскармливания на развитие ротовой полости ребенка, считают, что для фор-

мирования здоровых зубов и правильного развития челюстей важно сосать

грудь как можно дольше - насколько хватит терпения и у матери, и у малы-

ша. Неповторимые движения рта при сосании груди помогают предотвратить

возникновение неправильного прикуса. Иногда от врачей можно услышать:

"То, с каким усердием младенцы сосут материнскую грудь, впоследствии от-

ражается у них на лице".

Избегайте сладостей. Оберегайте малыша от пищи с большим содержанием

сахара, особенно от леденцов на палочке, карамели и твердых конфет. Ку-

сочки таких сладостей застревают между зубами ребенка и в результате

длительного контакта эмаль и микробы успевают "подружиться". Кариес зу-

бов начинается с образования налета (твердой пленки на зубах), который

является прибежищем для вызывающих кариес бактерий. Эти бактерии и налет

вступают в реакцию с сахаром, который содержится в пище. В результате

вырабатывается особая кислота, являющаяся причиной кариеса. Чем больше

налета, тем больше опасность развития кариеса. Предотвратить возникнове-

ние налета помогает уход за зубами, а уменьшить взаимодействие налета и

сахара - ограничение сладкого. Когда наши малыши не хотят чистить зубы,

мы им объясняем, что это необходимо, чтобы смыть особых "сахарных жуч-

ков".

Не позволяйте ребенку спать с бутылкой молока или сока. Бутылочка -

не лучший друг для зубов спящего малыша, особенно если ее содержимое

включает стоящие в черном списке напитки с медом. Когда малыш засыпает,

слюнной поток уменьшается, а следовательно, и промывание слюной зубов. В

результате сладкое вещество обволакивает зубы, к радости налета и бакте-

рий. Появляются благодатные условия для кариеса. Если ренок привык дре-

мать или спать с бутылочкой, попробуйте постепенно разбавлять ее содер-

жимое водой во все большем количестве, пока это не станет бутылочка с

водой. Если ребенок, засыпая, не отпускает от себя бутылочку и при этом

не соглашается на замену сладкой жидкости простой водой, вам не остается

ничего другого, кроме как утром тщательно почистить ему зубы.

Посоветуйтесь с врачом по поводу ночных кормлений. "Особые" проблемы

с кормлением обычно возникают с малышами, которых кормят грудью. Причем,

похоже, больше всего у тех, кто любит подкормиться по ночам, а родители

уверены, что, удовлетворяя эту страсть, они достигают вершины в защите

прав ребенка. Мы консультировались с детскими зубными врачами, которые

всесторонне изучали эту проблему и все, что с ней связано. Многие из них

считают, что если ночное кормление и влияет на возникновение кариеса, то

весьма незначительно. В большинстве случаев он появляется независимо от

того, кормят детей ночью или не делают этого.

Если вы продолжаете прикармливать ребенка ночью и это в чем-то вам

помогает, проконсультируйтесь с детским зубным врачом по поводу того,

какое влияние оказывает кормление грудью на развитие ротовой полости ре-

бенка. Старайтесь периодически проверять зубы ребенка, чтобы вовремя за-

метить появление кариеса или какое-то повреждение эмали. Собственно го-

воря, только это и может послужить основанием для отказа от ночного

кормления.

Если вы решите прекратить кормить малыша грудью или прикармливать его

по ночам, это может подействовать на него, как ушат холодной воды. Учи-

тывая бесценную важность материнского молока для ребенка и пользу долго-

го грудного кормления для формирования его зубов, более разумно, как нам

кажется, пойти по другому пути - продолжать кормление как можно дольше,

но регулярно проверять состояние зубов ребенка и почаще чистить их.

Достаточно ли фтора?

Приводим некоторые сведения о фторе; их полезно знать родителям.

- Фтор помогает зубам двояким образом. Фтор, который ребенок получает

(с водой или пищей), попадает в ток крови и с ним достигает зубов, ук-

репляя формирующуюся эмаль, что делает зубы менее подверженными кариесу.

Фтор, который как бы накладывается на зубы с помощью зубной пасты (или

других фторсодержащих препаратов, предписанных врачом), помогает укреп-

лять новообразованную эмаль, которая возникает для ремонта зубов из-за

постоянного их стачивания и естественных повреждений (так называемая ре-

минерализация).

- В постоянных зубах, находящихся глубоко внутри десен, процесс мине-

рализации и развития эмали начинается еще до рождения ребенка. Фтор, по-

лучаемый уже после появления малыша на свет, участвует в развитии этих

зубов, делая их более крепкими.

- Эксперимент самой природы: люди, живущие в районах, где фтор в дос-

таточном количестве содержится в питьевой воде, вдвое реже обращаются к

зубным врачам.

- Фтор, в отличие от многих витаминов и минеральных веществ, имеет

достаточно узкие границы диапазона, в котором он полезен и вреден; это

означает, что в необходимых количествах он помогает, но когда его черес-

чур много - вредит, делая зубы слишком хрупкими. Такое состояние зубов

называется флюорозом. Вот почему добавочное его количество нужно давать

ребенку только по указанию врача и в точно предписанных дозах.

- В местностях с высоким содержанием в питьевой воде фтора это нужно

учитывать при выписывании рецептов.

- Не разрешайте детям глотать пасту, в которой содержится фтор, то же

относится к различным полосканиям для рта, поскольку все защищающие зубы

вещества содержат много фтора. Если ваш малыш пользуется зубной пастой,

следите, чтобы он не выдавливал ее на щетку толстым слоем. Если ребенок

получает добавки фтора, используйте пасту, в которой он не содержится.

- Содержание фтора в питьевой воде в разных местах различно. Узнайте,

каково оно в вашей местности. Если из вашего крана течет вода, в которой

содержится не менее 0,3 части фтора на 1 млн частей воды, вашему ребенку

не нужны специальные добавки фтора или специальные зубная паста и полос-

кания.

- Комитет питания Американской академии педиатрии рекомендует в слу-

чае, если в питьевой воде содержание фтора меньше указанного выше (см.

предыдущий абзац), давать детям добавки фтора: приблизительно 0,25 мг в

день, начиная с 2-недельного возраста и до совершеннолетия.

"Даже при том, что в вашей местной воде содержится достаточное коли-

чество фтора, одни дети будут получать его меньше (они пьют мало воды),

а другие - больше (те, кто постоянно утоляет жажду).

Фтор содержится во многих продуктах питания, например зерновых и ово-

щах. Другие его источники, как мы уже говорили, это добавки фтора, пред-

писанные врачом (обычно они сочетаются с витаминами и специальными таб-

летками, которые надо жевать), фтор, накладываемый на зубы в виде зубной

пасты или зубных полосканий, а также поступающий с питьевой водой.

"Спор о том, нуждаются ли дети, находящиеся на грудном вскармливании,

в специальных добавках фтора, еще не завершен. Скорее всего, нет. Ка-

кое-то количество фтора они получают с материнским молоком, причем это

количество не удается существенно изменить с помощью диеты.