



The Effectiveness of Daily Dental Hygiene in Children and Its Impact on Dental Health

Khadija Khujamuratova

10th grade student Secondary School No. 71

Abstract. Oral hygiene in children is a crucial aspect of maintaining overall health and preventing dental diseases. This article examines modern approaches to developing good dental hygiene habits in children, including the role of parents and mentors, effective toothbrushing techniques, and the use of fluoride toothpastes. Particular attention is paid to preventing dental caries, organizing regular dental checkups, and creating conditions for independent dental care. The recommendations presented are aimed at developing long-term healthy habits and reducing the risk of dental problems from an early age.

Key words: children, dentistry, oral hygiene, caries prevention, proper toothbrushing, fluoride toothpaste, early dental education, health habits, parental supervision, dental education, baby-teeth care, children's dental health, pediatric dentistry, self-hygiene.

**Эффективность ежедневной гигиены зубов у детей и её влияние на
стоматологическое здоровье.**

Хужамуратова Хадиджа, ученица 10-класса
Общеобразовательная средняя школа № 71

Аннотация. Гигиена полости рта у детей является важнейшим аспектом поддержания общего здоровья и профилактики стоматологических заболеваний. В статье рассматриваются современные подходы к формированию правильных привычек ухода за зубами у детей, включая роль родителей и педагогов, методы эффективной чистки зубов и использование фторсодержащих паст. Особое внимание уделено профилактике кариеса, организации регулярного



стоматологического контроля и созданию условий для самостоятельного ухода ребёнка. Представленные рекомендации направлены на формирование долгосрочных привычек здоровья и снижение риска стоматологических проблем с раннего возраста.

Ключевые слова: дети, стоматология, гигиена полости рта, профилактика кариеса, правильная чистка зубов, зубная паста с фтором, раннее стоматологическое воспитание, привычки здоровья, родительский контроль, стоматологическое образование, уход за молочными зубами, здоровье зубов у детей, педиатрическая стоматология, самостоятельная гигиена.

Введение. Здоровье полости рта у детей оказывает существенное влияние на их физическое развитие, качество жизни и психологическое состояние. Стоматологические заболевания, особенно кариес, остаются одной из наиболее распространённых проблем в детском возрасте и могут привести к боли, трудностям при приёме пищи и снижению уверенности в себе. Причины развития кариеса у детей многообразны: неправильное питание, недостаточная гигиена зубов, редкие визиты к стоматологу и отсутствие контроля со стороны взрослых. Современные исследования подчёркивают, что формирование правильных привычек ухода за зубами с раннего возраста снижает риск развития кариеса и других стоматологических заболеваний. Эффективная профилактика включает регулярную чистку зубов с использованием подходящих щёток и паст, обучение детей технике чистки, контроль взрослых, а также ограничение потребления сладких и кислых продуктов. Родители и педагоги играют ключевую роль в этом процессе, создавая условия для формирования устойчивых привычек и мотивации к самостоятельному уходу за полостью рта.

Основная часть. Роль родителей и педагогов в формировании привычек гигиены: Формирование устойчивых привычек гигиены полости рта у детей



невозможно без активного участия родителей и педагогов. Исследования показывают, что дети, за которыми родители следят и обучают правильной чистке зубов, демонстрируют более высокую эффективность профилактики кариеса. Родители могут контролировать продолжительность чистки, частоту её выполнения и применение фторсодержащей пасты, а также создавать систему мотивации и поощрений. Педагоги, в свою очередь, могут интегрировать образовательные занятия о гигиене зубов в школьную программу, проводя интерактивные уроки, игры и практические тренинги.

Методы эффективной чистки зубов: Для достижения максимальной профилактической эффективности рекомендуется:

1. Выбор зубной щётки:

- Мягкая щетина и размер, соответствующий возрасту ребёнка.
- Регулярная замена щётки каждые 3 месяца или после болезни.

2. Техника чистки зубов

- Движения щёткой должны быть круговыми и мягкими, с очищением всех поверхностей зубов.
- Особое внимание уделяется жевательной поверхности молочных и постоянных зубов.

3. Использование зубной пасты с фтором

- Фтор укрепляет эмаль и снижает риск развития кариеса.
- Для детей младшего возраста рекомендуется паста с концентрацией фтора 500–1000 ppm, старше 6 лет — до 1450 ppm.

4. Регулярность чистки

- Минимум дважды в день — утром и вечером.
- Вечерняя чистка особенно важна, так как она предотвращает ночное размножение бактерий.



Профилактика кариеса и заболеваний десен.

Профилактика стоматологических заболеваний у детей должна быть комплексной:

- Рацион питания
- Ограничение потребления сладостей, газированных и кислых напитков.
- Включение в рацион продуктов, богатых кальцием и витамином D, для укрепления зубной эмали.
- Регулярные стоматологические осмотры
- Раннее выявление кариеса позволяет проводить минимальные лечебные вмешательства.
- Визиты к стоматологу рекомендуется осуществлять каждые 6 месяцев.
- Использование вспомогательных средств гигиены
- Детские ополаскиватели, зубные нити и ирригаторы могут быть полезны в старшем возрасте, когда ребёнок способен правильно ими пользоваться.

Обучение самостоятельной гигиене. Развитие навыков самостоятельного ухода за зубами начинается с постепенного обучения ребёнка:

- Сначала родители чистят зубы ребёнку, объясняя движения щёткой.
- Постепенно ребёнок выполняет чистку самостоятельно под контролем взрослых.
- Формируется осознанность, что чистка зубов — важная часть ежедневного распорядка, а не наказание или обязанность.

Влияние профилактических программ. Школьные и дошкольные профилактические программы, направленные на обучение детей правильной гигиене, показали высокую эффективность в снижении распространённости кариеса. Такие программы могут включать игровые тренинги, видеоуроки, интерактивные модели зубов и практические занятия с щёткой, что способствует



усвоению навыков и формированию положительного отношения к уходу за полостью рта.

Заключение. Своевременное формирование правильных привычек гигиены полости рта у детей является основой профилактики стоматологических заболеваний. Родители, педагоги и стоматологи должны совместно работать над обучением детей правильной чистке зубов, контролировать регулярность процедур и способствовать формированию долгосрочных привычек здоровья.

Список использованной литературы.

1. Фазилов Х. (2026). Ранний детский кариес у детей до двух лет: современные подходы к профилактике. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 6(2), 102–112.
2. Шукурова Г., Гулямов С. (2012). Ташкентский педиатрический медицинский институт на пути совершенствования и развития детской стоматологии. Стоматология, 1(1-2), 12–13.
3. Бабаджанова Н., Даминова Ш. (2022). Важные меры профилактики пародонта у детей. Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии, 1(01), 20–22.
4. Ирханова Д. М., Камилова Д. Н. (2025). Анализ кариесогенной ситуации в ротовой полости детей в Узбекистане. Биология ва тиббиёт муаммолари, №3 (161), 226–229.