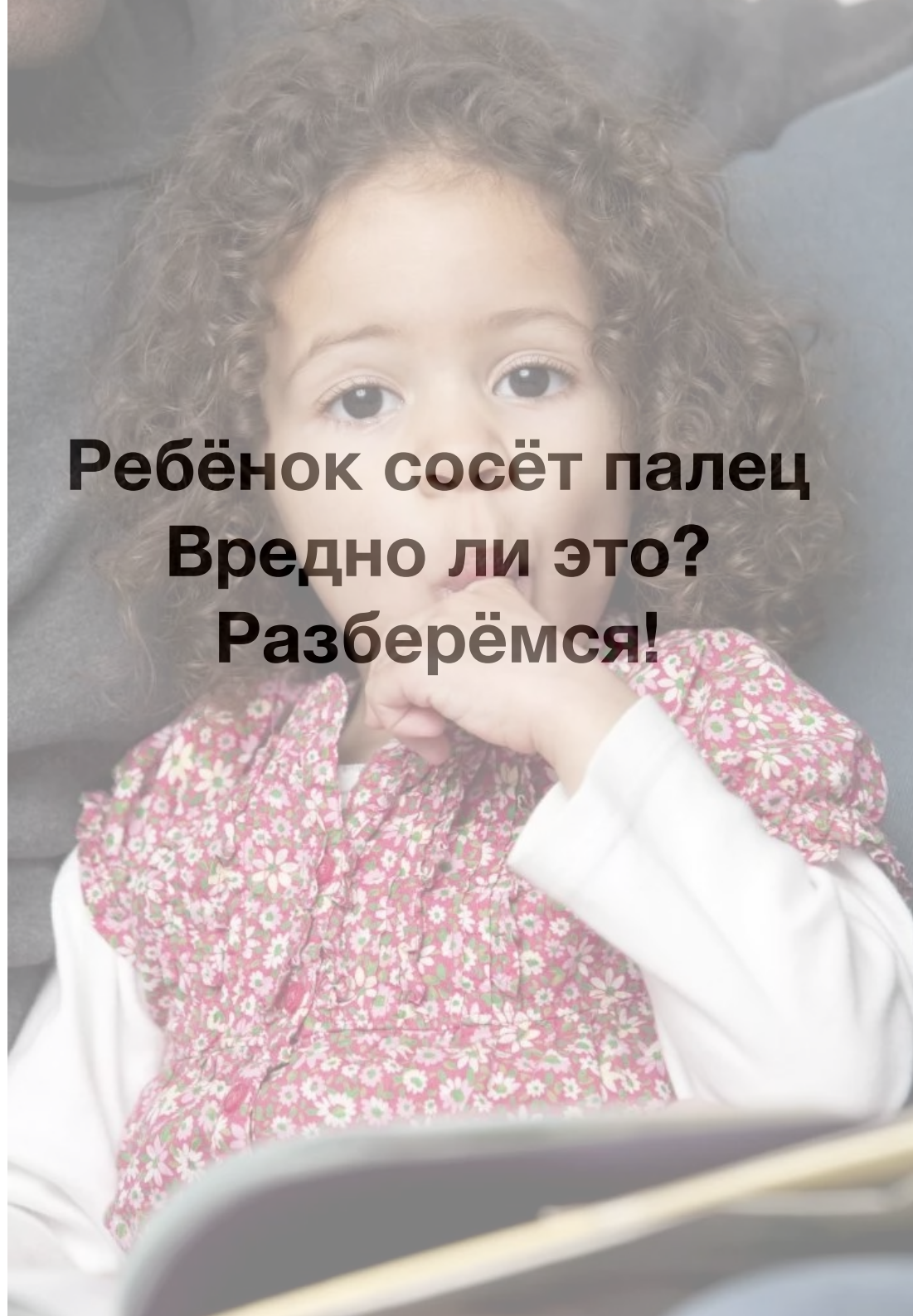




Если кратко, то:

- ◆ Сосание пальцев — вредная привычка, от которой нужно избавляться.
- ◆ Наиболее подвержены этому дети на искусственном вскармливании, потому что рефлекс сосания остаётся неудовлетворённым.
- ◆ Интенсивное сосание пальцев может привести как к проблемам пальцев, так и к проблемам органов и тканей полости рта.

Только при упорстве и настойчивости родителей можно говорить о достижении положительного результата, а стоматолог поможет избежать осложнений.



**Ребёнок сосёт палец
Вредно ли это?
Разберёмся!**

Привычка сосания пальца у детей

Только родившись, ребёнок имеет ряд рефлексов, которые помогают ему выжить в этом непростом мире. Один из таких рефлексов — сосательный. Его главная задача — обеспечить малыша достаточным питанием. Определенное количество сосательных движений усмиряет рефлекс, дети успокаиваются. Недостаточное же количество сосательных движений приводит к ряду неприятных последствий, одно из которых — формирование вредных привычек. Сосание пальца — это естественное, инстинктивное поведение, которое обеспечивает комфорт. Специалисты называют это непитательной сосательной привычкой. Эти успокаивающие действия также включают использование пустышек или одеял.

Причины неприятной привычки

В норме само по себе грудное вскармливание полностью удовлетворяет сосательные рефлексы детей, обеспечивая полноценное развитие и рост челюстно-лицевой области, а также все потребности в плане питательных веществ, минералов и витаминов.

Однако дети, находящиеся на искусственном вскармливании, находятся в группе риска. Для получения достаточного питания малышам не нужно затрачивать столько сил, сколько при грудном вскармливании. Поэтому рефлекс остается неудовлетворенным. Малыши испытывают физический дискомфорт и находят пути от него избавиться: начинают сосать палец, язык, щеку или все, что попадет под руку. Так и формируются вредные привычки.

К чему же это может привести?

Исследования показали, что в некоторых случаях сосание пальца может быть абсолютно безвредным. Проявление нежелательных последствий зависит от двух основных факторов:

- интенсивность сосания. Если во время сосания пальца, вытащить ручку крохи изо рта удаётся легко, то сосание пассивное, оно не опасно для малыша и практически не проявляется на здоровье. Если же для вытаскивания пальца родители вынуждены приложить усилия и при этом раздаётся характерный звук — это активное сосание, которое приводит к осложнениям и негативным последствиям.

- возраст малыша. Сосательный рефлекс угасает примерно к первому году жизни, у каждого малыша по-разному. Но если привычка сохраняется и после этого возраста, то риски возможных осложнений довольно высоки.

Нужно понимать, что сосание большого пальца в первую очередь отражается на состоянии прикуса и приводит к осложнениям, но может вызывать и другие проблемы.

Последствия вредной привычки могут проявиться сразу или же через некоторое время. Самые быстрые симптомы проявляются именно на пальцах и скрываются в изменениях ногтей.

К их числу можно отнести:

- * постоянный контакт кожи большого пальца и языка будет способствовать истончению кожи, она слезает пластами. Это делает ткани более восприимчивыми к инфекциям.
- * панариций — инфицирование корня ногтя, постоянное давление, контакт с бактериями полости рта, что и будет провоцировать инфицированию. Дети

постарше могут прикусывать палец, что открывает дополнительные ворота инфекциям.

- * деформации ногтевой пластины. Длительное существование привычки, активное сосание иногда может приводить даже к деформации пальцев.

Отдаленные последствия

При длительном существовании привычки, а также у детей после 1,5 и старше лет, могут проявляться отдаленные последствия, отражающиеся на состоянии полости рта, а именно прикусе. Постоянное механическое давление на передние зубы заставляет их занимать неправильное положение: передние зубы верхней челюсти выдвигаются вперед, становятся под углом. Подобные изменения можно проследить и на зубах нижней челюсти, что в итоге приводит к формированию открытого прикуса. Симптомами такого вида прикуса будет формирование арки между зубами, отсутствие контакта, что отражается на возможности откусывания и нормального пережевывания пищи. Такие изменения характерны для молочного прикуса, но если родители своевременно приняли меры, то изменений в постоянном прикусе можно избежать.

Как же избавиться от привычки?

В отлучении ребёнка от сосания пальца главная роль принадлежит родителям, которые должны быть настойчивы в своих желаниях и применить систематический подход. Первостепенно необходимо определить причину (триггер), который привёл к формированию привычки. Нередко причиной может служить голод, скука. Определение обстоятельств, которые заставляют малыша начать сосать палец — основа лечения, и ее устранение поможет добиться желаемого эффекта.

Не следует ругать малыша, нужно лишь мягко напоминать и ограничивать и ограничивать сосание. Также нужно хвалить малыша и поддерживать его в отказе от вредной привычки. Можно воспользоваться отвлекающими факторами, главное, чтобы ребёнок сам вытащил палец изо рта.

Однако, какие бы мероприятия по избавлению от вредной привычки не производились, самым правильным будет не допустить её формирования. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны получать соску на 10-15 минут после кормления смесью, но ближе к году время ее пребывания в полости рта должно сокращаться.

Может ли ребёнок сам отказаться от привычки?

Как правило, дети отказываются от вредной привычки в возрасте 2-4 лет.

Исследования, проведенные в США, показали, что у около 12% детей привычка сохраняется и в более старшем возрасте, после 4 лет. В таком случае необходима консультация специалиста и назначение лечения и ряда профилактических мероприятий, которые помогут предотвратить осложнения.

Также ребёнок в старшем возрасте может отказаться от привычки самостоятельно перед лицом влияния социума. Сверстники в школе или даже дошкольном учреждении могут поспособствовать отказу от привычки.