**О сосках, пустышках и правильном прикусе.**

 Знаете ли вы, что формирование прикуса начинается задолго до того, как у малыша прорежутся первые зубки, поэтому его профилактика должна начинаться буквально с рождения. Одним из значимых факторов при этом является грудное вскармливание. В норме, в процессе каждого кормления должна создаваться большая нагрузка на мышцы языка и околоротовые, это стимулирует рост нижней челюсти, которая при рождении отстает от верхней. При грудном вскармливании нижняя челюсть ребенка догоняет в размерах верхнюю уже к 6месяцам. При искусственном вскармливании мышцы нижней челюсти не получают необходимой для ее роста функциональной нагрузки, – вот почему важно при вскармливании из бутылочки использовать соски правильной физиологической формы. Отверстие у них расположено таким образом, чтобы струя питательной смеси направлялась на твердое небо, что имитирует процесс, происходящий при грудном вскармливании. Если сосание протекает неправильно, то отставание нижней челюсти в росте усугубляется, и у ребенка развивается неправильный прикус, который будет влиять на черты лица, на речевое развитие. В связи с этим педиатрами разработаны *правила искусственного вскармливания.*

1. Соска для кормления должна соответствовать по форме соску груди матери, быть упругой, с маленьким отверстием и по мере снижения упругости меняться на новую.
2. Положение ребенка на руках должно быть таким, как при естественном кормлении.
3. Бутылочка не должна оказывать давление на нижнюю челюсть, ее следует держать строго перпендикулярно лицу ребенка.
4. Нельзя оставлять бутылочку в руках малыша без присмотра: он не станет долго держать ее и обязательно найдет точку опоры в виде собственного подбородка.
5. Продолжительность кормления должна составлять 20-30 минут.
6. К 2-м годам необходимо полностью исключить питание из соски.

 Сегодня в аптеках предлагается свыше 30 видов пустышек и сосок: с разными отверстиями (в соответствии с видом пищи), для определенного возраста, из разного материала. Латексные соски желтого цвета, силиконовые - белого. И латекс, и силикон прочны и износостойки, но силикон имеет преимущества: он термостоек (можно многократно кипятить), не имеет запаха и вкуса. Существуют *рекомендации по выбору правильной соски.*

1. Размер соски должен увеличиваться вместе с ростом ребенка. Размер 1 предназначен для возраста от 0 до 6 месяцев, размер 2 – от 6 месяцев и старше.
2. Система «бутылочка – соска» должна содержать воздушный клапан, который позволяет при кормлении исключить заглатывание воздуха.
3. Содержимое бутылочки должно определять размер отверстия соски.
4. При использовании сосок с односторонне скошенной поверхностью язык станет давить именно на эту часть и расположится более широко, что будет способствовать росту нижней челюсти. Сильно выпуклая другая сторона соски будет стимулировать развитие неба и верхней челюсти.
5. Если отверстие в верхней части будет немного смещено от макушки соски, это обеспечит правильное поступление пищи в полость рта и поможет пищеварению.

 Многих родителей волнует вопрос: нужна ли малышу пустышка? Нужна. На первом году жизни. У искусственно вскармливаемых детей потребность в ней значительно выше, поскольку из-за слабой нагрузки на жевательные мышцы при кормлении сосательный рефлекс у них не удовлетворен. Это в свою очередь влияет на нервозность и возбудимость ребенка. В защиту пустышки и то, что новорожденный с 6 до 12 недель уже умеет целенаправленно двигать ручками, и путь пальчика в рот недалек. Поэтому, прежде чем он начнет удовлетворять сосательный рефлекс таким способом, лучше своевременно подобрать правильную пустышку, которая будет способствовать дополнительной тренировке челюстных мышц, массажу неба и полости рта между приемами пищи. От привычки сосать пустышку ребенка можно отучить до 3-4 лет. Привычка же сосать палец иногда длится до школьного возраста, что непременно ведет к формированию серьезных челюстных деформаций. При этом время критического воздействия посторонних предметов (пустышки, пальца, уголка одеяла) на формирование прикуса составляет около 6 часов в день. С точки зрения же ортодонта, любая пустышка или соска (даже физиологической формы) создает помеху в развитии передних зубов. Но недавно была предложена модель, которая отличается тонкой шейкой и специальной ступенькой, задающей правильное взаиморасположение резцов (см. рисунок). Такая пустышка позволяет предотвратить формирование открытого прикуса, а если он уже начал развиваться, препятствует попаданию языка между зубными рядами, и это способствует коррекции подобных нарушений прикуса.

 В 2 года начинаем отучать ребенка от пустышки. Неправильно было бы просто отобрать ее у малыша, на первых порах ему потребуется психологическая замена. Для этого разработан специальный эластичный заменитель соски «Стоппи». На процесс формирования прикуса оказывает влияние и положение головы ребенка во время сна. Не рекомендуется подкладывать под нее подушку: избыточное давление на челюсть может привести к перекрестному прикусу. Важна и длина уздечки языка – ее укорочение может не только осложнить освоение некоторых звуков, но и оказать сдерживающее влияние на рост нижней челюсти. В период прорезывания молочных зубов ребенок может стать капризным. Для облегчения этого состояния педиатр может посоветовать специальный обезболивающий гель на десны. Таким образом, предлагаемые меры предотвратят нарушения в развитии зубочелюстной системы.