

Календарь прорезывания молочных зубов

1. Главное, что нужно знать: Норма — это диапазон

Прорезывание зубов — это важный этап развития ребенка, но сроки у всех детей разные. Не существует единой «правильной» даты появления первого зуба.

- **Средняя статистика:** Первый зуб появляется в **6–7 месяцев**
- **Норма:** Диапазон от **3 до 12 месяцев** также считается вариантом нормы. Допустимы отклонения от среднестатистических сроков на **3–4 месяца**
- **Полный комплект:** К **2,5–3 годам** у ребенка прорезываются все 20 молочных зубов.

Важно! Глобальные исследования показывают, что возраст прорезывания первого зуба может варьироваться в зависимости от региона проживания и этнической принадлежности (например, у детей в Европе зубы прорезываются в среднем раньше, чем в Азии). Это еще раз доказывает, что ваш ребенок уникален.

2. Порядок и сроки прорезывания

Зубы обычно прорезываются парами (например, оба нижних резца) и в определенной последовательности. В таблице ниже приведены **средние возрастные рамки**, утвержденные ВОЗ - 2-3-5.

Очередность	Какие зубы?	Возраст (месяцы)	Примечания
1	Нижние центральные резцы (2 шт.)	6–10 мес.	Первыми появляются почти всегда.
2	Верхние центральные резцы (2 шт.)	7–12 мес.	
3	Верхние боковые резцы (2 шт.)	9–13 мес.	
4	Нижние боковые резцы (2 шт.)	7–16 мес.	
5	Первые моляры (жевательные) (4 шт.)	12–19 мес.	Появляются после резцов, оставляя место для клыков.
6	Клыки (4 шт.)	16–23 мес.	Часто самый болезненный этап.
7	Вторые моляры (задние жевательные) (4 шт.)	20–33 мес.	Завершают формирование зубного ряда.

3. Как понять, что скоро зуб? (Симптомы)

Процесс может начинаться за 2–4 дня до появления белой полоски на десне и продолжаться еще 2–3 дня после.

Нормальные симптомы (не требуют лечения):

- **Беспокойство и капризы:** Ребенок становится плаксивым, плохо спит, особенно ночью.
- **Обильное слюноотделение:** Может вызвать раздражение кожи на подбородке и шее.
- **Отек и покраснение десен:** Десна выглядит припухшей, может быть белесоватой.
- **Желание грызть:** Малыш тянет в рот кулаки, игрушки, край кровати.
- **Снижение аппетита:** Сосание или жевание усиливает дискомфорт в деснах.

- **Небольшой насморк (прозрачные выделения)** и легкое покашливание (из-за стекания слюны) .

Симптомы, которые НЕ связаны с зубами (обратитесь к врачу!):

- **Высокая температура:** Выше 38°C (норма — до 38°C не более 3 дней).
- **Понос или рвота:** Особенно чаще 3-4 раз в сутки .
- **Сильный насморк с густыми зелеными/желтыми выделениями.**
- **Сыпь на теле** (не на подбородке).
- **Вялость, постоянный плач.**

Золотое правило: Если симптомы длятся дольше 3 дней — это не зубы, а инфекция.

4. Как помочь малышу? (Способы облегчения боли)

Без лекарств (физические методы)

- **Прорезыватели:** Купите силиконовые или латексные прорезыватели. **Охлажденные** (положите в холодильник, но не в морозилку!) работают лучше, так как снимают отек .
- **Массаж десен:** Чистым пальцем (или в силиконовой напальчиковой щетке) аккуратно массируйте десны круговыми движениями .
- **Холодная пища:** Если введен прикорм, дайте пюре из холодильника с чайную ложку.
- **Частое прикладывание к груди** (для грудничков) — сосание успокаивает .

Чего делать НЕ стоит:

- **Не давите на десну сильно**, не пытайтесь «помочь» зубу быстрее вылезти.
- **Не используйте спиртосодержащие настойки** для растирания десен.
- **Не давайте ребенку грызть корки хлеба, сушки или морковь целиком** (риск подавиться).

5. Когда пора к врачу?

Обратитесь к педиатру или детскому стоматологу, если:

- **Нет ни одного зуба в 12 месяцев** (это может быть вариантом нормы, но лучше проверить наличие зачатков зубов и исключить рахит или эндокринные нарушения) -7.
- **Зубы есть, но в 3 года их меньше 20.**
- **Нарушена парность:** Один зуб вылез, а его «близнец» не появляется 3-4 месяца.
- **Зубы черного, коричневого или желтого цвета** (может указывать на нарушения обмена веществ или прием антибиотиков мамой/ребенком) -8.
- **Ребенок родился уже с зубами** (натальные зубы) — их обычно удаляют, если они мешают сосанию или шатаются -6.
- **На десне образовалась сине-черная гематома** («киста прорезывания») большого размера — обычно проходит сама, но показаться врачу нужно -5.

6. Особые случаи: влияние вскармливания

Исследования показывают интересную закономерность:

- У детей на **искусственном вскармливании** зубы могут прорезываться **раньше** (в среднем в 5 месяцев), но риск раннего кариеса у них выше -10.
- У детей на **грудном вскармливании** зубы чаще прорезываются ближе к средним срокам (6.5 месяцев), и эмаль у них, как правило, крепче -10.

Вывод: Не переживайте, если у «искусственника» зубы вылезли раньше, или у «грудничка» позже. Это физиологическая особенность, а не патология.

Резюме для родителей:

1. **Не паникуйте** из-за задержки в 2-3 месяца.
2. **Наблюдайте** за температурой — выше 38°C + жидкий стул = обратитесь к врачу (это не зубы).
3. **Помогайте** охлажденными прорезывателями и массажем.