**Памятка.**

***Признаки склонности к кариесу:***

- у ребёнка постоянно вязкая слюна (например, тянется нитью при размыкании губ);

- он жалуется на постоянное кислое ощущение в полости рта;

- у ребёнка, несмотря на полоскании рта после еды и првильную чистку зубов, повышенное отложение зубного налёта;

- есть недоразвитые зубы или было преждевременное прорезывание зубов (временных – на полгода и более; постоянных- на год и более);

- отмечена наследственная предрасположенность, беременность матери протекала с токсикозом.

***Как сохранить здоровые зубы без лекарств***

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3. Научиться медленно пить , особенно молоко. Чай, задерживаяих ворту на 1- 2мин.
4. После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополаскать рот водой, а ещё – щелочной минеральной водой (боржоми, нарзан) или раствором питьевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).
5. Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.
6. После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
7. Между приёмами пищи полоскать рот растворм поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза в день.
8. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочерёдно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой, отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
9. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

***Культура еды.***

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.

2. Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо. 3. Еда не должна быть слишком холдной, ни слишком горячей. 4. Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывают.

5. Во время еды не разговаривают.

6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

***Не следует допускать во время еды:***

- громких разговоров и музыки;

- понуканий, потарапливания ребёнка;

- насильного кормления или докармливания;

- осуждения ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

- неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

***Семь великих и обязательных «не»***

1. Не принуждать ребёнка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организном и личностью, приносит вред физический и психический.
2. Не навязывать. Уговоры и убеждния – насилие в мягкой форме.
3. Не ублажать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, а средство жить.
4. Не торопитесь. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
5. Не отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка пипрятана.
6. Не потакать. Нельзяпозволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченное количество шоколада или мороженого).
7. Не трвожиться, поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько, следите только за количеством пищи. 