**Берегите детям зубки!**

По статистике, около 90 % детишек имеют те, или иные проблемы с зубами. И речь идет не только о подростах, если обратиться, все к той же статистике, то оказывается, что среди детей от 1 до 3-х лет, в помощи стоматолога нуждается 60 - 65 % малышей, а в возрасте от 4 до 7 лет -75%! Цифры не просто заставляют задуматься, они шокируют. Оказывается, многие родители даже не знают о том, что детям до 3-х лет тоже нужно чистить зубки – и это, не только их вина. Педиатры и детские стоматологи в поликлиниках, нередко, забывают, или не успевают про это рассказывать, а ведь проблема существует, и сдвинуть её с мертвой точки можно только общими усилиями.

**Когда же нужно начинать чистить зубы малышу?**

Да сразу, как только у него прорезывается первый зубик. Пока малыш очень мал, делать это нужно очень аккуратно. Мама должна воспользоваться медицинским бинтом, желательно взять стерильный.

Перед этим, безусловно, нужно вымыть руки. Кусочек бинтика наматывается на указательный палец и смачивается в теплую кипяченую воду. Затем, этим влажным жгутиком, мама нежно протирает первый зубик. В годик, можно купить малышу специальную гелевую зубную щетку – напалечник, которую мама будет одевать себе на пальчик, и по аналогии с марлевым жгутиком, нежно протирать и массировать первые зубики. До двух лет, зубную пасту можно не использовать – будет достаточно и того, что зубки будут 2 раза в день чиститься зубной щеточкой. В полтора – два годика, можно покупать малышу специальную детскую зубную щетку, которая предназначена для его возраста. Ей ребёнок уже будет учиться держать сам. С этого момента, можно начинать потихоньку использовать детскую зубную пасту. Но помните, взрослые все равно должны помогать малышам, чистить зубки, и делать это желательно, ещё очень долгое время. В некоторых странах, например, шведские дантисты рекомендуют родителям чистить детям зубы до 12 лет. Более того, если ребёнок начинает сопротивляться, ему проводят наглядную демонстрацию того, насколько он плохо чистит зубы, для этого они используют специальное контрастное вещество.

**Какая паста подойдет малышу?**

Во-первых, эта паста не должна содержать фтор – так как детки заглатывают до половины пасты, во-вторых, они должны обладать низкой степенью абразивности, чтобы не травмировать незрелую эмаль на детских зубках. Взрослые пасты, по этим причинам, детям совершенно не подходят. Когда малыш подрастет, научится полоскать рот и перестанет заглатывать пасту, можно переходить на зубные пасты для более старших детей. Уровень абразивности там все еще невысок, а вот фтор, которые необходим зубкам в период роста- уже содержится. Определить, когда ребёнку можно начинать пользоваться той, или иной пастой, можно при помощи специальной пометки на тюбике с пастой, где обозначается, для какого возраста она предназначена.

**Как правильно чистить зубки?**

Для начала, покажите ребенку, какие движения нужно делать зубной щеткой. Сразу двигаемся от десны к краю зуба. При этом, зубная щеточка должна слегка поворачиваться, как бы подметая, сначала наружную поверхность зуба, а затем внутреннюю. Чтобы очистить жевательные поверхности боковых зубов, надо попросить ребенка открыть ротик пошире, поставить щетку на жевательную поверхность зуба, и перемещать ее от края челюсти к середине слева направо и справа налево, как бы сметая с зубов остатки пищи и вредных микробов. Малыши довольно быстро привыкают к этой процедуре, и делают её с удовольствием, если приучать их к этому с самого раннего возраста и вместе с родителями. Будет неплохо, если вы внесете элемент игры –например, попросите малыша почистить зубки любимой кукле, или зайчику. Детки, как правило, это очень любят.

**Как не допустить возникновение кариеса?**

Это довольно сложно. Ведь в нашей культуре – мать и дитя – это практически единое целое. Поэтому, картина, когда заботливая мама облизывает упавшую соску и снова дает её малышу, ил пробует с детской ложечки кашку – не вызывает ни у кого удивления, или порицания. А напрасно. Ведь именно в эти моменты, мама награждает своего кроху миллионами своих бактерий, в том числе и бактериями – стрептококками, которые вызывают кариес. Поэтому, не кушайте с ребёнком из одной посуды, не используйте один прибор на двоих и не целуйте его в губы, а самое главное – помогите малышу освоить азы гигиены полости рта – и тогда он постоянно будет радовать вас здоровыми зубками и ослепительной улыбкой.