|  |
| --- |
| **Наш друг - зубная щетка!**  **Уважаемые родители!**   * **Первое знакомство малыша с зубной щеткой должны уст­роить мама или папа. Лучше покупать ее вместе с ребенком. Зубные щетки могут иметь различную форму, размер, цвет ручки и щетины. Лучше купить щетку из искусственных волокон - у нее дольше срок службы, изнашиваясь, ее ще­тинки не обламываются и в результате не оставляют ран на слизистой оболочке полости рта.** * **https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTXO9RRPonbIvnfkpof2kNRwET-6qostYBkdQW8QhhNKipuCDs2Если щетина с округлыми кончиками, зна­чит, она будет хорошо чистить зубы, не царапая десны и не повреждая эмаль зубов. Щетка может быть в специальном фут­ляре в виде забавной**   **головы какого-нибудь животного.**   * **По­ложив свою щетку на полку в ванной,**   **рядом со щетками остальных членов**  **семьи, ребенок непременно должен ее за­помнить - ведь это вещь индивидуального пользования!**   * **Пусть несколько дней ребенок просто полощет рот теплой водой. Зубную щетку малыша после ее приобретения надо сразу же тщательно промыть мылом, а затем облить несколь­ко раз кипятком.**   **Подготовленную таким образом щетку дай­те ребенку - покажите, как нужно правильно держать ее. Теперь пусть ребенок изобразит, как скалит зубки тигренок. Почистите ему зубы пока без пасты его зубной щеткой. Сде­лайте несколько мягких, но интенсивных движений по на­правлению сверху вниз и снизу вверх. Потом сделайте не­сколько горизонтальных движений - вправо-влево - и несколь­ко круговых по всему зубному ряду.**  **Если малыш запомнил движения,**  **пусть он сам их повторит!**   * **Если ребенок еще не достаточно ловок, первое время помогайте ему чистить зубы, пока он не научится сам справляться с этой задачей. Не за­будьте предупредить его, что после каждой чистки нужно хорошенько прополаскивать рот и промывать саму щетку. Учтите, что менять зубную щетку рекомендуется каждые четыре месяца. Ведь в ее щетине, как бы хорошо ее ни мыли, скапливаются вредные бактерии.** * **Когда малыш привыкнет к щетке, пойдите вместе с ним в магазин и купите специальную зубную пасту для детей. Не рекомендуется, чтобы ребенок чистил зубы пастой для взрос­лых. У малыша пока еще молочные зубы, и ему необходима специальная детская зубная паста.** * **Паста не должна быть слиш­ком терпкой либо очень соленой. Лучше, если она вообще не будет иметь яркого вкуса, а будет слегка сладковатой или мятной. Вместе выбрав пасту, покажите малышу, как пра­вильно ее нужно выдавливать - не с середины тюбика, как любят делать дети, а с заднего края, продвигаясь к началу тюбика. Пусть малыш поучится правильно наносить ее на щетку - тонким слоем по всей щетине.** * **https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTquShZuNTKSkqrz1T5kABrhPtF2L3P_-d9765eGcGOIRBRCj0NНекоторые дети любят пробовать зубную пасту, считая это каким-то приятным лакомством. Если ребенку нравится слизывать пасту со щетки,**   **объясните ему, что паста полезна для**  **зубной эмали, но для желудка она**  **вредна. Не стоит ее кушать,**  **кушать лучше конфеты и мороженое.**  **А у пасты есть строго определенное назначение - это гигиеническое сред­ство, она стирает микробы с зубов, и после чистки нужно хорошо прополаскивать рот, вымывая их оттуда.**  ***Продолжение следует!***  **Наш друг - зубная щетка!**  **Уважаемые родители!**   * **Чистка зубов сначала может продолжаться не более де­сяти секунд. Желательно постепенно увеличивать это вре­мя до двух-трех минут. Если вы заметили у малыша кровоточащие десны, заварите ему лепестки шиповника. Пусть малыш каждое утро полощет им рот. Если кровотечения нет, то хорошо помимо чистки зубов несколько секунд лег­ко массировать десны зубной щеткой - для профилактики пародонтоза.** * **Многие родители, заметив на зубе малыша дырочку, говорят: *«Зачем лечить молочные зубы? Они все равно выпа­дут. Не стоит мучить малыша походами к стоматологу».* Но от загнившего зуба начинают портиться и соседние. Поэто­му лечить заболевший зуб, даже молочный, необходимо. Ведь при выпадении гнилых молочных зубов, на их месте вырастают коренные зубы, такие же больные, как и их мо­лочные предшественники. В любом случае профилактичес­кий осмотр у стоматолога один раз в полгода просто обязате­лен. В пораженных зубах скапливаются вредные бактерии, а ротовая полость - это вход в организм. И, следовательно, от состояния ее здоровья зависит здоровье всего организма в целом.**   **http://semija.ru/uploads/posts/2012-06/rebenok-u-stomatologa-04.jpg**  **Что же еще полезно для зубов малыша,**  **кроме регулярной чистки зубов утром и вечером?**   * **Сырые овощи и фрукты, осо­бенно яблоки и морковка, хорошо очищают зубы. Их жест­кие волокна, словно естественная зубная щетка, вычищает остатки пищи из промежутков между зубами.** * **Полезен для зубов свежезаваренный чай. В нем находится достаточное количество фтора, который благоприятно влияет на состоя­ние зубов ребенка и содержится во многих пастах.** * **Специалисты часто рекомендуют чистить детские зубы неделю пастой, содержащей фтор, а затем месяц обычной зубной пастой.** * **Полезны для укрепле­ния детских зубов орехи и картофель (в них также есть фтор).**   **!!! Вредны для зубов ---**   * **сладости, такие, как жесткие козинаки, шоколад в чрезмерных количествах** * **Различные кисло­ты - лимонная, апельсиновая - также способствуют разруше­нию зубной эмали. Поэтому, сразу, после того как ребенок поел цитрусовые, предложите ему пополоскать рот водой** * **Мучная пища, жирная и слишком мягкая способствует быст­рому образованию зубного камня** * **Страшный вред для зубной эмали наносит после холодного мороженого горячий чай.**   **http://www.nashe-vse.info/wp-content/uploads/2011/06/fc6e9cd36e5999228a682bc9209f54e6-300x207.jpgОт ангины это вашего малыша**  **не спасет, а вот для зубов такое**  **сочетание губительно.** |