|  |
| --- |
| **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.** |