Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад №8

 Консультация на тему:

 «Массаж зубов и десен»

 Разработала: Данько Елена Петровна –

 воспитатель высшей квалификационной категории

 Белогорск 2015

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного на отдельные участки поверхности тела человека, проводимых с лечебной или профилактической целью.

Энергичная утренняя работа зубной щеткой способна дать хорошую «зарядку» всему организму в целом, не говоря уже о том, что это совершенно необходимая гигиеническая процедура.

Научите своего ребенка правильно чистить зубы и массажировать десны.

1. Сначала надо хорошо прополоскать рот водой комнатной температуры
2. Затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детского зубного порошка или детской пасты и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов.

Щетка должна двигаться снизу вверх и обратно.

1. После этого малыш должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность.
2. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой (несколько раз) до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты.
* Обязательно заставляйте своего ребенка чистить зубы утром и вечером.

За целый день на зубах скапливается множество частичек пищи, поэтому на всю процедуру чистки зубов в среднем должно уходить не менее 2,5 – 3 мин.

* Объясните ребенку: чистку зубов полезно сочетать с пальцевым самомассажем десен.

Для этого необходимо небольшое количество зубной пасты нанести на указательный и большой пальцы.

Начинать массаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны.

На верхней части челюсти массируют сверху вниз (от десен к зубам), на нижней – снизу вверх.

* Научите ребенка массажировать десны круговыми движениями, причем утром – по ходу часовой стрелки, вечером – против нее.
* Проследите, чтобы давление пальцем на слизистую оболочку было безболезненным: утром – более глубоким, вечером – поверхностным; продолжительность всей процедуры – 5-7 мин.
* Помните: ребенок должен делать самомассаж десен после чистки зубов и полоскание рта.

Закончив процедуру, ему следует снова прополоскать рот.

* Следите за регулярностью применения массажа десен вашим ребенком, так как при постоянном выполнении этой процедуры нежная слизистая оболочка малыша получает своеобразную закалку:

- она уплотняется

- возрастает ее устойчивость к механическим факторам, холоду и теплу;

- улучшается кровообращение, питание десен и зубов, что способствует их выздоровлению.

* Приучайте вашего ребенка регулярно ухаживать за зубами, чтобы они были здоровыми и красивыми.