



# БУДЬ ЗДОРОВ, Ребенок!



ВЫПУСК № 1

февраль 2013 год

Издается с января 2013 года



## Чтоб улыбка сияла

Есть в ванной комнате у зеркала стаканчик, стоит в нем зубная щетка, дважды в день, если, конечно, успею и не забуду, я машинально повожу ею по зубам; если она совсем разлохматится, - вздохну и куплю новую, никому другому не дам - вещь все-таки интимная. Ну, еще иногда пожую жвачку без сахара - освежу дыхание. Вроде бы все. А на самом деле это далеко не все. Уход за полостью рта - процесс сложный и постоянный.

В возрасте 2-3 лет ребенок начинает учиться чистить зубы. Конечно, только в присутствии родителей и с их помощью. Стоматологи рекомендуют пользоваться специальной детской щеткой, достаточно маленькой, чтобы можно было добраться до каждого зуба. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости и с закругленными концами. На влажную зубную щетку выдавливают небольшое количество пасты - с горошинку. Помогите вашему ребенку научиться правильно, чистить зубы. Приложите щетку к основанию зуба и продольными движениями старайтесь снять налет от края десны и между зубами. Покажите, что движения должны быть мелкими, а нажим легким.

## Привычка-вторая натура

Как только ваш ребенок научится правильно чистить зубы, постарайтесь сделать так, чтобы это вошло у него в привычку. Для этого недостаточно сказать: так надо! Ваш ребенок как раз



дит в возраст "почемучки" - он любопытен, он ищет объяснений всего происходящего на свете. Поэтому наберитесь терпения и расскажите ему то, что вы знаете о зубах: как они растут, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать, и почему это бывает. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его можно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом самом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание - кариес.



## Какая зубная паста лучше? Импортная или отечественная?

Главное требование, предъявляемое к зубной пасте, - необходимое содержание в ней фтора. Фтористое соединение укрепит эмаль зуба и будет способствовать постепенному восстановлению известкового слоя. Так что, как не жаль, но пока, по результатам исследований, импортные пасты выгодно отличаются по качеству. С точки зрения профилактики они на порядок выше, чем отечественные.

## Зачем идти к врачу?

Итак, если вы учли все наши рекомендации, если у вашего ребенка белые зубки, если на зубную боль он не жалуется, вы вздыхаете с облегчением и, оберегая себя и ребенка



от лишних переживаний, решаете к стоматологу не идти. Однако неплохо запомнить: все ранние стадии заболеваний полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить их может только стоматолог. Поэтому и посещать зубной кабинет для профилактического осмотра надо регулярно - не реже двух раз в год. Именно от вас зависит, будет ли дверь этого кабинета внушать вашему ребенку панический ужас или нет.

Не надо вести его туда обманом - будто собрались в магазин или к бабушке: ребенок не простит этого и станет недоверчивым. Не пытайтесь применить шантаж: дашь доктору поставить тебе пломбу, тогда получишь десять рублей. Не взывайте к силе воли: ты же мужественный мальчик, потерпи. Во всех этих случаях доктор со всеми его пыточными инструментами предстанет неким чудовищем, в лапы которого добровольно, или обманом, или за плату должен попасть беззащитный ребенок. Лучше попробуйте рассказать ему, как отважный зубной

врач день и ночь готов сражаться за его зубки. Кстати о хороших врачах: человек в белом халате, которому вы доверяете своего ребенка, должен быть не только отличным специалистом. Ни на минуту он не имеет права забыть, что перед ним сидит маленький напуганный человечек, что страх мучает его гораздо больше, чем зубная боль. А если у зубокабинетного кресла стоит не человек, а бездушная машина, не лучше ли заглянуть в соседний кабинет?

С уважением коллектив СРЦН