**Рекомендации родителям**

**«Обучение чистке зубов»**

На третьем году жизни детей постепенно приучают пользоваться зубной щеткой. Пока они чистят зубы щеткой, смоченной водой, без пасты. Важно следить за тем, чтобы ребенок ни в коем случае не чистил зубы поперек их оси. Это может привести к преждевременному стиранию эмали. Процедуру обучения чистке зубов с помощью щетки целесообразно разбить на несколько этапов. Дети 2-3 лет вполне способны освоить 3 первых этапа (всего их шесть).

**Первый этап.** Ребенку дают рассмотреть зубную щетку, показывают, как подготовить ее к работе (промыть). Затем он рассматривает в зеркале свои зубы, проводит пальчиком по их внешней и внутренней стороне, острому внешнему краю. Взрослый показывает приемы чистки зубов на игрушке (крокодильчик с разинутой пастью и т.п.), дает попробовать малышу, а потом показывает, как надо ухаживать за щеткой (промыть, намылить и оставить так в стаканчике). После того, как ребенок научится ухаживать за щеткой и ополаскивать стаканчик, приступают ко второму этапу обучения.

**Второй этап.** Показ приемов чистки зубов на себе, затем предложить ребенку самому почистить зубки, повторяя, что надо чистить сначала коренные зубы, затем передние, начиная с внутренней поверхности. Следует объяснить детям, что зубная щетка должна обязательно проникать в межзубные промежутки, где чаще всего задерживаются остатки пищи.

**Третий этап** заключается в том, чтобы научить пользоваться зубной пастой. Но пока малыши наносят зубную пасту на зубки пальчиком и втирают ее в эмаль приблизительно минуту. Стоматологи советуют пользоваться пастами, содержащими специальные противокариесные добавки – фосфаты и микроэлементы, отечественного производства.

Содержать рот в чистоте очень важно не только, чтобы сократить риск инфекционных заболеваний, массаж, происходящий во время чистки зубов, улучшает кровоснабжение тканей десен и тем самым благотворно влияет на течение обменных процессов.

Чистить зубы необходимо не менее 2-3 раз в день.

*Как проконтролировать, хорошо ли дети чистят зубы?* Устройте небольшой экзамен. Возьмите йод, разведите его кипяченой водой 1:1. Смочите в растворе ватный тампон и проведите им по передним зубам ребенка от клыка до клыка. Если зубы полностью окрасились в интенсивный желтый цвет, это значит, что уход за ними нерегулярный. Если зубки пожелтеют только на четверть, значит, ребенок чистит их, но неумело. Если зубы остались белыми, следовательно, их чистят регулярно и правильно.

Стоматологи рекомендуют после чистки зубов полоскать рот раствором ксилита: 1 чайная ложка на стакан теплой воды.

Значительный противокариесный эффект дает регулярное употребление препаратов фтора. Обыкновенный чай являет собой кладовую фтора, и его можно давать всем детям. Стоматологи рекомендуют пить такой чай (промыть сухой чай теплой водой или добавить к чаю молока) медленными глотками, стараясь подолгу задерживать его во рту. Это повышает вероятность попадания соединений фтора в ткани зубов.