«ХОРОШО ПРОЖУЁШЬ - СЛАДКО ПРОГЛОТИШЬ»

В народной пословице говориться : «Хорошо прожуёшь – сладко проглотишь !Но для того , чтобы хорошо прожевать .необходимо иметь хорошие , здоровые зубы .Ведь без зубов –никуда .Не многие родители с раннего возраста детей уделяют достаточное внимание их зубам .может быть не все молодые родители знают , как правильно заботиться о детских зубках .Давайте будем учиться сами и учить наших детей любить и беречь свои зубы с раннего детства. Здоровые зубы могут уберечь нас и наших детей от различных других недугов , которые могут проявиться в дальнейшем Заболеваний кишечника , почек , печени и других внутренних органов можно избежать , если научиться правильно питаться и , особенно , ухаживать за своими зубами и полостью рта.

И так о зубах…

 Как научить детей правильно чистить зубы?

В первую очередь нужно приобрести специальную детскую щётку и детскую зубную пасту. Чем меньше ребёнок , тем меньше должна быть зубная щётка . Никогда не позволяйте детям пользоваться чужой зубной щёткой , даже маминой или папиной , которая очень нравится ребёнку .Объясните детям , что брать в рот какие – либо предметы , которыми пользуются другие люди , никогда нельзя. Можно заразиться от кого – либо какой-нибудь болезнью .Кстати , сами взрослые тоже не должны одалживать кому –либо предметы гигиенического порядка (расчёску ,зубную щётку , губную помаду и т. д. )

Зубы надо чистить два раза в день :утром и вечером перед сном .Обязательно полоскать рот после каждого приёма пищи .

Помогите своим детям запомнить порядок чистки зубов , и пока они его не освоят , обязательно контролируйте правильность их действий :начинать чистку зубов всегда следует с верхних , а затем переходить на нижние .Сначала чистим грудку верхних зубов сверху вниз .При чистке зубов щётка движется постепенно слева направо круговыми движениями .На грудках левых зубов щётка делает 10 (десять ) одинаковых движений сверху вниз , затем 10 движений щётки на передних верхних зубах . затем 10 движений на правых верхних зубах. Так же чистим спинку верхних зубов. Затем чистим жевательную поверхность верхних зубов – ту часть зубов , на которой мы прожёвываем пищу . Это делается в 2 приёма: сначала чистим левые дальние зубы , затем правые дальние зубы .Щётка при этом делает по 10 движений слева к середине и справа к середине .Точно в такой же последовательности чистим нижние зубы . Чистим хорошенько , чтобы щётка заглядывала во все уголки .

В начале учёбы чистка зубов может занимать более длительное время . так как нет ещё необходимого навыка .А когда ребёнок усвоит последовательность приёмы чистки зубов, всё будет происходить гораздо быстрее.

Ещё одно правило для здоровья зубов :если правильно и постоянно чистить зубы , щётка становится старой , её щетинка изнашивается. Поэтому щётки нужно менять каждый сезон – зимой , весной , летом и осенью .Вы даже можете подобрать для ребёнка щётки по цвету вместе с ним .Например , осенью взять желтую щётку под цвет осенних листьев ,весной под цвет свежей травы и т. д.

Здравствуйте , доктор !

Многие взрослые . не говоря уже о детях ,боятся ходить к зубному врачу . это потому , что их с детства не приучили вовремя обращаться к стоматологу . К такому врачу в первый раз надо идти не тогда , когда сильно болит зуб , А когда зубки здоровы и ещё только растут .зубного врача необходимо посещать дважды в год , даже если зубы вас не беспокоят. Доктор проведёт осмотр полости рта . даст необходимые советы по уходу . похвалит за старания Ребёнок привыкает к доктору , не боится его и в случае боли будет больше доверять врачу . И очень хорошо . если бы вашего ребёнка постоянно наблюдал один и тот же врач .

Зубы делают зарядку .

Чтобы тренировать и массировать дёсны , детям чаще нужно давать свежие овощи и фрукты , чтобы дети грызли их , словно зайки .Здесь вас выручат яблоки и морковь ,свежая капуста , крепкие груши , редис . корочка хлеба , но ни в коем случае нельзя грызть орехи (их надо давать детям очищенными ). Также для зубов полезны молоко и молочные продукты .

Советы взрослым .

1 .проверяйте в правильной ли последовательности дети чистят зубы .

2 .следите за тем . чтобы дети чистили зубы с соблюдением всех перечисленных правил .

3 .тщательно контролируйте чистоту рук при чистке зубов .

4 .давайте детям меньше сладкого и напоминайте о полоскании рта после любого приёма пищи .

5 . давайте детям больше овощей и фруктов для « зарядки» зубов .

 6 . не забывайте посещать 2 раза в год зубного врача .

7 . вовремя меняйте зубные щётки .

8 . помните о значении личного примера родителей , старших братьев и сестёр в воспитании у малышей гигиенических навыков и привычек .

 Поиграйте с малышом .

 Вырежьте зуб из губки Познакомьте с ним малыша . Покажите, где у зубика грудка . спинка , жевательная поверхность ..Поучите . как правильно чистить зубик , чтобы он не заболел .Можно запачкать зуб краской и показать ребёнку . как на грязном зубе держатся микробы .Перед тем ,как дать ребёнку фрукт или овощ , загадайте о нём загадку .когда ребёнок отгадает её , ему будет приятнее жевать « отгадку» .Например ,(лежит меж грядок , зелен и сладок ?) – (огурец )

 « Что полезно и что вредно для зубов ? ( по картинкам или натуральным продуктам )

 « Что лишнее ?»

 «Подскажи , как надо»

Прочитайте детям сказку « Почему у зайцев здоровые зубы ?»

 Под малиновым кустом зайцы выстроили дом .

 В этом доме поселились , жили дружно , веселились .

 Да и что им не смеяться , не плясать , не кувыркаться ?

 Ведь у маленьких зайчат зубки вовсе не болят .

 Почему же не болят зубки маленьких зайчат ?

 Мы , малыш , тебе ответим и совет дадим всем детям :

 «Делайте . как зайчики , девочки и мальчики !»

 -Утром делают зарядку , постелив свою кроватку .После чисто умываются ,сухо-сухо вытираются

 И ,конечно чистят зубки щёткой с пастой 3 минутки. После в садик все бегут , быстро завтракают тут .

 Но не станут есть конфет и пирожных тоже нет , сахар сладкий не грызут .Зайцы зубы берегут .

 Яблоки и груши любят зайки кушать , и морковку вкусную , и капустку хрустную .

 И , конечно , молоко , молоко коровье .

 После сада всей гурьбой возвращаются домой .Дома ждёт их вкусный ужин: щи со свежею капустой. Зайцы быстро всё съедят и умыться захотят. Рот водичкой сполоснут , с мамой в лес гулять идут .Погуляв они вернуться , с папой чтением займутся .А приходит время спать , чистят зубки все опять .Ровно 3 минутки чистят зайцы зубки. И , ложась в кроватку . не берут в рот лапку .Долго не болтают , сразу засыпают .