**Гигиенические процедуры.**

*Уход за волосами*

Начиная с 1 года 6 месяцев достаточно мыть голову один раз в неделю, чаще мыть волосы нежелательно- это высушивает их и делает ломкими.

Большинство детей боятся шампуня, и мытьё головы каждый раз вызывает у них плач. Вот некоторые простые советы педиатров, которые помогут сделать эту процедуру более приятной.

* Посадите ребёнка так, чтобы ему было удобно. Обратите внимание на температуру воды: она должна быть теплой. Избегайте резкой смены температуры - это нервирует ребёнка. Не выливайте на голову холодный шампунь, предварительно разведите его в стакане большим количеством теплой воды.
* Намочите ребёнку волосы, вылейте половину порции шампуня, взбейте пену и быстро прополощите. Следите за тем, чтобы вода и мыло не попадали ребёнку в глаза. Предотвратить это помогут специальные ободки в виде уточек, петушков и пр., которые одеваются на голову ребёнка и не дают воде попасть в глаза. Затем вылейте остатки шампуня и взбейте пену, легко массируя кожу головы. Никогда не трите волосы, это их запутывает.
* Тщательно смойте шампунь, это придаст волосам блеск. Плохо промытые волосы останутся тусклыми и липкими.
* Регулярный душ поможет вам приучить ребёнка к ощущению воды на лице, а главное – эта процедура очень полезна для здоровья и со временем будет доставлять малышу большое удовольствие.

*Уход за зубами.*

Если вы хотите, чтобы зубы вашего ребёнка были красивыми и здоровыми, подумайте об их питании. Для поддержания здоровья зубов важны кальций и витамин D. Кальций, содержащийся в продуктах питания, усваивается полностью. Кальций, принимаемый в виде медикаментов или БАДов, дает значительно меньший эффект. Следовательно, нужно позаботиться о том, чтобы рацион ребёнка был богат кальцием.

Не менее важна и гигиена полости рта. Для чистки первых молочных зубов вполне подойдет ватка, смоченная кипяченной водой. Но как только у малыша появятся по четыре резца вверху и внизу, купите ему зубную щетку. Она должна быть маленькой и мягкой. Щеткой нужно чистить не только зубы, но и десны. Чистка десен стимулирует кровообращение, укрепляет их и делает зубы более крепкими.

Уже на втором году жизни врач может обнаружить у ребёнка кариес. Пораженный кариесом зуб – очаг инфекции во рту ребёнка. Кроме того, глубокий кариес может достичь челюстной кости и помешать развитию постоянного зуба.

Нередки случаи, когда зубы у ребёнка «выпирают». Этот дефект может быть вызван привычкой сосать палец.

Когда младенец сосет большой палец, в этом нет ничего страшного. Сохранение этой привычки у ребёнка старше двух лет может затруднить правильный рост зубов. Когда ребёнок сосет палец, он опирается на нижние зубы, толкая их назад, и на верхние зубы, которые толкает вперёд. Одновременно деформируется небо. Что делать, чтобы отучить ребёнка от этой вредной привычки?

Запрещать ребёнку сосать палец бесполезно.

Если до 1 года 3 месяцев ребёнок постоянно сосет палец, подумайте, не испытывает ли он недостатка во сне, развлечениях, не беспокоит ли его что-нибудь в семейной обстановке. Если вы не можете найти причину, обратитесь к врачу.

Иногда ребёнок сосет палец, стараясь заснуть. Чтобы отучить его от этого, достаточно осторожно вынуть палец изо рта, как только ребёнок крепко уснет. Будьте осторожны, не разбудите его. Подсознание малыша зафиксирует, что он отлично может засыпать и без пальца, и в конце концов ребёнок откажется от этой привычки.