

# Здоровые зубы - залог здоровья



Консультация для родителей

Существует несколько важных правил, без соблюдения которых невозможно добиться положительных результатов в таком важном деле, как чистка зубов:

 Чистить зубы необходимо после каждого приема пищи. Если это невозможно, то минимум, к которому нужно приучать ребенка – это утренняя и вечерняя процедуры.

 Чистить зубы ребенку, необходимо очень осторожно. Нельзя сильно надавливать на зубную щетку, так как можно повредить десна.

 Зубы необходимо чистить круговыми движениями, нельзя водить зубной щеткой только по горизонтали из стороны в сторону, это так же может повредить десна.

 Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее трех минут. Чтобы ориентироваться во времени, купите малышу в ванную песочные часы.

 Чистку зубов нужно проводить в одном темпе и всегда начинать с одного и того же зубного ряда

 Необходимо следить за языком ребенка. Если на языке появился белый налет, его необходимо отчистить.

 Использовать электрическую зубную щетку, специалисты рекомендуют не ранее того момента, когда у ребенка все молочные зубы меняются постоянными, с более прочной эмалью.

Добрый совет: если вы хотите порадовать ребенка сладким, испеките торт самостоятельно, а не покупайте (магазинные изделия - вреда будет меньше, а пользы больше).

Ни в коем случае не давайте ребенку только мягкую пищу: каши, булочки, печенье, кисели.

Лучше, если каждый прием пищи ребенок будет заканчивать твердой пищей: яблоком, морковкой, твердой корочкой хлеба, что послужит очищением зубов от мягкого налета, но и будет способствовать формированию правильного прикуса.

С этой же целью следите, чтобы у вашего ребенка не формировалась вредные привычки (сосание пальцев и других посторонних предметов).

Соблюдая все эти рекомендации, вы не только сохраните зубы ваших детей, но и будете способствовать укреплению здоровья вашего ребенка в целом.

