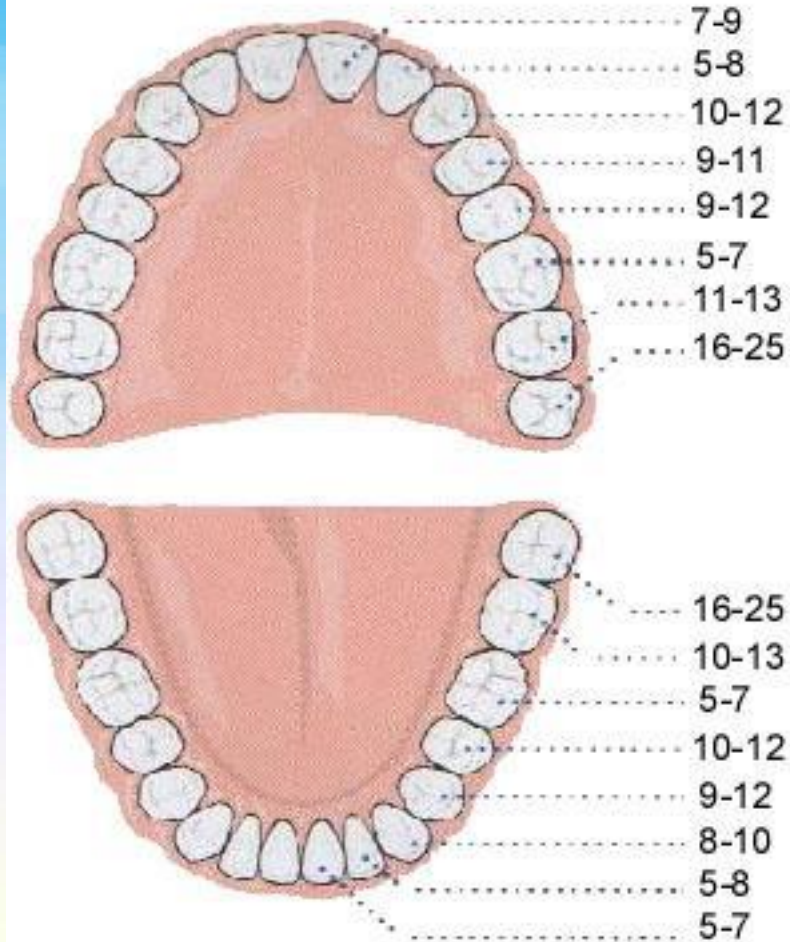


# Уход за зубами дошкольника



Для вас, родители...

### Сроки прорезывания постоянных зубов (возр.)



## Общие сведения

Пищеварительная система человека начинается с ротовой полости, в которой располагаются зубы и язык. Важную роль в процессе пищеварения играют протоки специальных слюнных желёз, которые открываются в ротовую полость. Всего у человека 32 зуба, каждый из которых может «заболеть», если за ним неправильно ухаживать. Поэтому очень важно научиться самим и научить детей правильному уходу за зубами и ротовой полостью.

**Зубы - это костные пластинки, служащие для удерживания и разжевывания пищи. Тщательно измельченная пища легче переваривается. Непрожеванная еда создает большую нагрузку на желудок и труднее переваривается. В народе есть поговорка: «Долго жуешь - долго живешь».**





Правильный уход за зубами детей  
Навыки качественной гигиены полости рта должны прививаться с раннего детства. Когда большая часть молочных зубов уже выросла, но ребенок еще не в состоянии осознанно ухаживать за ними, то это задача ложится на плечи родителей. Важно: молочные зубки более подвержены кариесу, чем постоянные. Когда у ребенка прорезались первые зубки, можно сразу начинать их очищать, без щетки и пасты, просто мокрой ваткой или марлей, намотанной на палец.

**К 1-1,5** годам у ребенка обязательно должна появиться зубная щетка. Подобрать зубную щетку для малыша сейчас можно в любом детском магазине. На детских зубных щетках указана жесткость и возраст ребенка, на которой она рассчитана. Выбирайте щетку по возрасту и, желательно, с мягкой щетиной, чтобы она не травмировала нежные десны ребенка. Ребенок в этом возрасте еще не может чистить зубы самостоятельно, так что эта задача ляжет полностью на вас. проглотит.



Чистить молочные зубы нужно так же, как и коренные, 2 раза в день – утром и вечером. Очищать нужно и внешнюю, и внутреннюю, и жевательную поверхность зубов. В общем, все, как у взрослых. Ближе к двум годам можно начинать пользоваться зубной пастой. Только зубная паста должна быть не просто детской, а такой которую можно глотать (паста, не содержащая фтора), потому что большую часть пасты ребенок проглотит.





Конечно, малышу едва ли понравится такое активное вторжение в его ротик, и он будет всячески сопротивляться. Во-первых, ребенка не надо заставлять, попробуйте подать это малышу, как новую игру. А во-вторых, стремление детей подражать взрослым может сыграть вам на руку. Пусть ребенок видит, что все члены семьи чистят зубы, тогда у него тоже появится интерес к этой процедуре.

## Уход за зубами ребенка после трех лет.

Примерно с трехлетнего возраста ребенок начинает чистить зубы сам. Обычно дети в этом возрасте чистят зубы с удовольствием, воспринимая это как проявление самостоятельности. Конечно, не надо лишать ребенка этого маленького удовольствия, но и рассчитывать на то, что ребенок сумеет почистить зубы как надо тоже не стоит. Возьмите этот процесс под свой контроль и самолично почистите ребенку зубы еще раз, когда он закончит. Когда ребенок научится полоскать рот и выплевывать пасту, не глотая, можно переходить на детскую зубную пасту, содержащую фтор. Фторсодержащие пасты лучше ухаживают за зубами и укрепляют эмаль. Своевременный уход и лечение молочных зубов - это залог здоровья коренных зубов вашего ребенка. Не лишайте малыша красивой улыбки!





Самостоятельный уход за своими зубками малыш осилит уже **лет с четырёх**, при этом родительский контроль над процессом чистки - обязателен. Лучше пользоваться **обычными щетками**, нежели электрическими, так как они могут повредить некрепкую зубную эмаль у ребенка. Сейчас выпускаются различные красивые и яркие щеточки с мягкой, не травмирующей чистящей поверхностью. Такие яркие щетки превратят неинтересную чистку зубов в увлекательную и веселую игру. Головка у детской щетки должна и массировать дёсна, и чистить зубы. Ручка должна быть удобной формы, чтобы малыш смог уверенно держать её своей ладошкой. Как часто необходимо менять зубную щетку? Срок использования щетки может зависеть от частоты пользования нею, от силы нажима на нее. Однако желательно пользоваться зубной щеткой не более трех месяцев.



# Порядок чистки зубов

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Продолжительность процедуры - около 3 минут



1. Наружные поверхности зубов



2. Внутренние поверхности зубов



3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

**Пользование зубной нитью.** Зубные нити (или флоссы, как их еще называют) предназначены для того, чтобы тщательно удалить остатки пищи и зубной налёт из межзубных промежутков. Используют зубную нить обычно сразу после приема пищи. Вытащите из катушки нить необходимой длины, оторвите её. Натяните нить пальцами. Аккуратно введите в межзубный промежуток. Двигайте нитью в направлении от десны к режущему краю зуба (для нижней). Для каждого зуба нужно использовать новую часть нити, не загрязненную чисткой предыдущего.



## Использование зубных эликсиров

Зубные эликсиры отлично дезодорируют полость рта и предупреждают формирование зубных камней. Эликсиры делают профилактический уход за зубами легким и необременительным. Полоскание должно длиться не менее, а желательно - более положенных двух минут.

Противовоспалительные эликсиры улучшают кровоснабжение в дёснах, снимают отёки и воспаление, оказывают заживляющее действие. Полоскание такими эликсирами лучше производить до очистки зубов щеткой.



## Очищение языка

Существуют два основных способа эффективной очистки языка: с помощью зубной пасты и щетки; с помощью специализированного скребка для языка. Щеткой с нанесенной на нее пастой следует очищать язык, начиная с самых дальних его участков. Сложность очистки языка состоит в том, что при надавливании на корень языка у человека непроизвольно возникает рвотный рефлекс. Поэтому чистить надо крайне осторожно.



Посещайте стоматолога 2 раза в год



[www.gorodnews.ru](http://www.gorodnews.ru) - Новости Смоленска

ChurchClipart.net

Ешьте полезные для здоровья зубов продукты: свежие овощи, фрукты, молочные продукты.



Не чередуйте горячую и холодную пищу:  
зубная эмаль может потрескаться





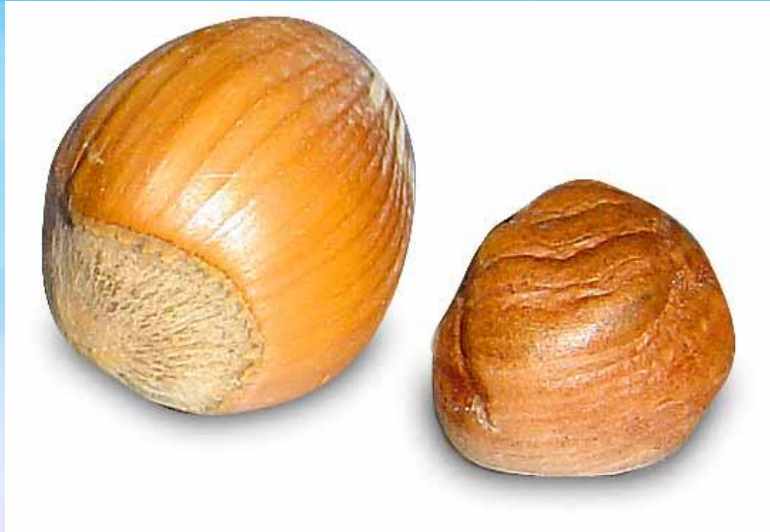
**один из главных врагов зубной эмали - лимонная кислота.** Это вещество размягчает эмаль, делая ее рыхлой, что, естественно, приводит к ее разрушению. При этом лимонная кислота содержится почти во всех ягодах, в том числе в любимой всеми клубнике. Но больше всего этого вещества содержится в клюкве, гранатах, ананасах, и, конечно, цитрусовых. Всего два стакана свежевыжатого апельсинового сока наносят непоправимый вред вашим зубам. Снизить негативное влияние можно, если разбавлять фруктовые коктейли водой и пить их через трубочку. После употребления продуктов с высоким содержанием лимонной кислоты ни в коем случае не следует бежать в ванную и чистить зубы. Таким образом легко своими руками нанести еще больший вред уже размягченной зубной эмали. Следует отложить эту гигиеническую процедуру на 30 минут. Если время не терпит - можно ограничиться полосканием рта обычной водой.



# Ешьте меньше сладкого



# Не грызите орехи, леденцы и другие твёрдые продукты



**Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб, —  
Очень важный зуб.  
Изнутри, снаружи три,  
Три снаружи, изнутри.**



# Будьте здоровы!!!

