

Тема: «Здоровые зубы – здоровьем любви».

Воспитатель:
Кондрашова О.А.



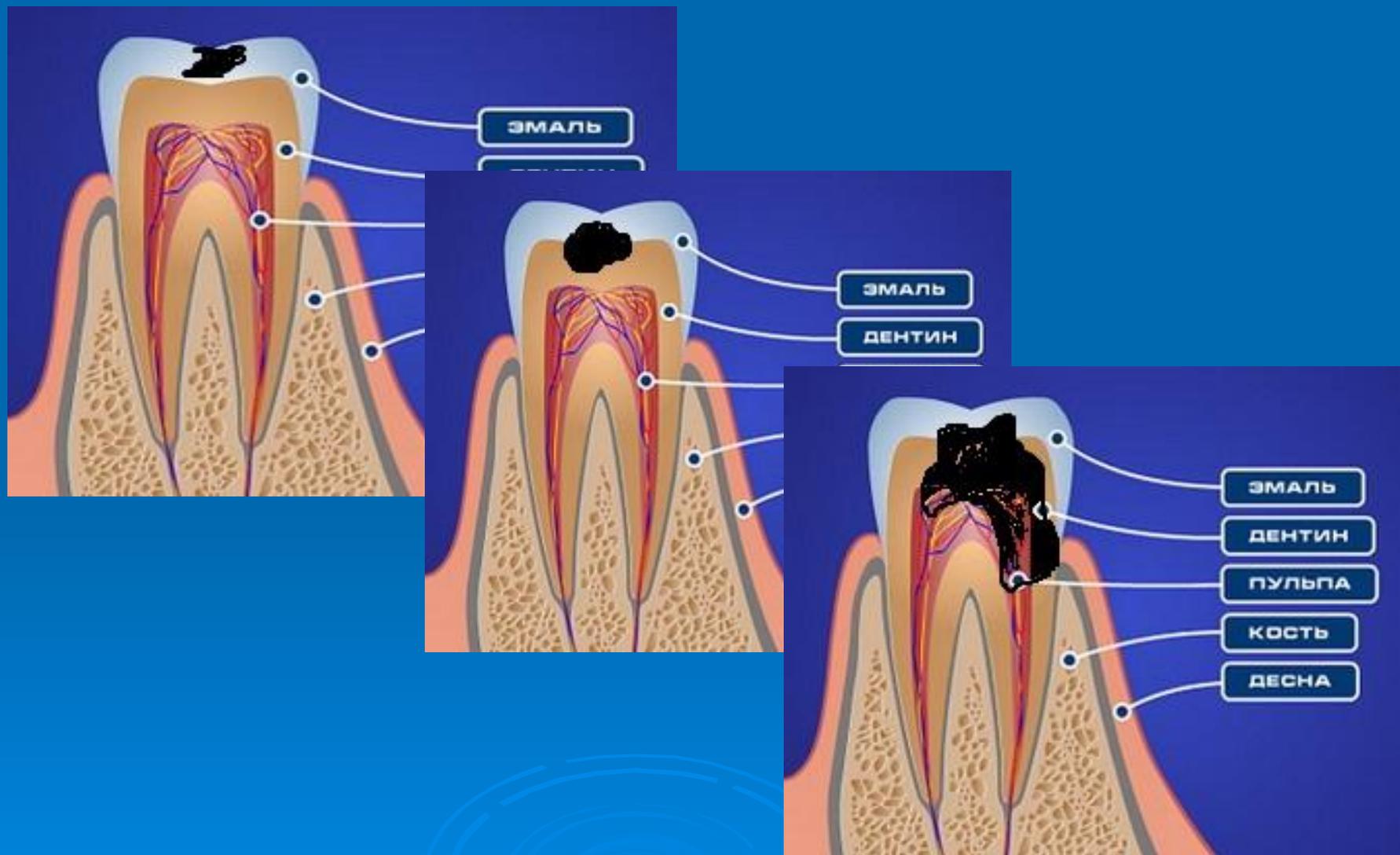
Задачи:

- ознакомление родителей с комплексом мер по профилактике заболеваний зубов;
- выполнение рекомендаций по организации профилактической работы с целью снижения частоты заболеваний кариесом.

Какова роль зубов для здоровой жизнедеятельности организма.

- улучшают пищеварительный процесс;
- улучшают работу сердца и сосудов, носоглотки и всего организма в целом;
- велика роль зубов в четкости произношения звуков;
- способны влиять на характер человека.

Кариес – главный враг зубов..



Полезные советы.

Что делать, чтобы у ребёнка были здоровые зубы?

- *Соблюдать режим, больше бывать с ребёнком на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.*
- *Чистить зубы утром и вечером, соблюдая технику чистки; полоскать рот после еды.*
- *Содержать в чистоте зубную щётку.*
- *Соблюдать правила рационального питания.*
- *Посещать стоматолога не реже 2 – х раз в год.*

***Будьте внимательны при выборе
щётки и пасты!***



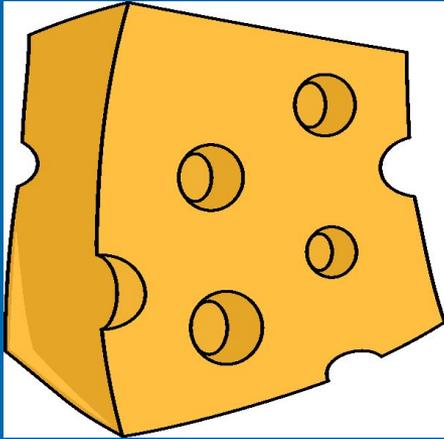
Зубную щетку:

- необходимо выбирать с мягкой щетиной;
- длина щетины должна быть равна ширине 2-3 зубов;
- перед чисткой зубов и после нее необходимо тщательно вымыть щетку;
- хранить ее следует в индивидуальном стаканчике щетиной вверх;
- футляр использовать только для транспортировки щетки;
- использовать только для чистки зубов;
- щетку необходимо менять каждые 3-4 месяца и обязательно после инфекционных болезней;
- зубная щетка с растрепавшейся щетиной плохо очищает и может поранить десна;
- в настоящее время предпочтительны щетки с искусственной щетиной (из нейлона, ситрона и т.д.), т.к. щетки с натуральной щетиной быстро изнашиваются.

Зубная паста:

- должна содержать соединение фтора;
- детям рекомендуются детские зубные пасты, в состав которых входит необходимое количество лекарственных трав;
- детям до 12 лет рекомендуются пасты, в состав которых кроме фтора включены соединения кальция;
- при заболевании дёсен нужна зубная паста, содержащая противовоспалительные вещества;
- наличие в зубной пасте соединения фтора, кальция и противовоспалительных веществ указывается на упаковке.

Ешьте то, что полезно для зубов.



Правила приема сладкой пищи:

- употреблять сладкое лучше в качестве предпоследнего блюда;
- нежелательно есть сладкое в перерывах между приемами пищи и на ночь;
- после приема сладкого прополоскать рот водой или зубным эликсиром, а если есть возможность, почистить зубы щеткой;
- после приема сладкого применять жевательную резинку (лучше с ксилитом);
- желательно ограничить прием сладкого, сделав один «сладкий» день в неделю.

Посещать стоматолога надо 2 раза в год.



Здоровые зубы – здоровый малыш!



bokra.net