

## Консультация для родителей:

### «Детские зубы - взрослые проблемы».



Составила воспитатель:

Ягьяева А.З.

Здоровые и красивые зубы - это результат качественного питания, полноценного состава воды и, конечно, тщательного ухода за зубами.

Наша с вами задача - сформировать навык, привычку, внушить ребенку, что уважительное отношение к зубам - это элемент и общей культуры человека, и здорового образа жизни. И, кроме того, профилактика заболеваний, которые в будущем могут подстеречь совсем маленького пока человечка, наотрез отказывающегося чистить зубы и постоянно выклянчивающего у родителей конфеты .

Стоматологическое просвещение и гигиеническое воспитание является составляющим профилактики кариеса не только у детей, но и у взрослых.

Воспитание мотивированной потребности в обеспечении тщательной гигиены полости рта должно начинаться с самого раннего возраста и продолжаться на протяжении всей жизни для закрепления приобретенных навыков и знаний.

Максимальный эффект от гигиенического воспитания достигается, если оно начато в раннем возрасте, когда ребенок слушает и воспринимает советы взрослых, пытается копировать их поведение.

Целью нашей образовательной программы является привитие у дошкольника навыка здорового образа жизни (рациональное питание, отсутствие вредных привычек и т.д.) ухода за полостью рта выбора средств гигиены, а также сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.

Процесс обучения строим так, чтобы сформировать познавательную мотивацию, добиться добровольного и сознательного изменения поведения дошкольника для повышения его здоровья.

Это работа не одного дня. Процесс изменения сознания происходит постепенно, Сперва идет теоретический этап- приобретение знаний, усвоение их и формирование убеждения в необходимости применения.

Далее идет практический этап ,выработка навыка выполнения какой-либо манипуляции, только потом, после многократных упражнений, навык превращается в привычку, переходит в автоматическое действие.

Этапы выработки привычки.

**ЗНАНИЕ**

**ПОНИМАНИЕ**

**УБЕЖДЕНИЕ**

**НАВЫК**

**ПРИВЫЧКА**

**ТРИ КИТА, НА КОТОРЫХ ДЕРЖИТСЯ ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА.**

-Правильный уход за зубами

-Ограничение сладостей в рационе

-Достаточное количество фтора в воде и пище

**У ЗУБОВ ТРИ ВРАГА:**

**ПЕРВЫЙ** - налет, в котором « процветают» микроорганизмы .

В процессе своей жизнедеятельности они выделяют молочную кислоту, разрушающую зубы. Зубной налет « клуб» для микроорганизмов, но мы еще устраиваем им и банкет, постоянно подкармливая сладеньким.

Почему же стоматологи так против сахара? Сахар - не только продукт питания и жизнедеятельности микроорганизмов, он срабатывает, как клей, намертво приваривая зубной налет к зубам.

ВТОРОЙ - сахар, причем таит в себе двойную опасность.

ТРЕТИЙ - недостаток фтора.

Три фактора, способствующие разрушению зубов у детей плюс отсутствие так нужной нам культуры – вот, пожалуй причины, из-за которых наши улыбки отличаются от знаменитых американских.

И дети, к сожалению, делают все для того, чтобы зубы стали еще менее здоровыми и красивыми.

Сколько бы, не говорили врачи - не ешьте сладкого – бесполезно. Сладкое все равно будут есть. Приходит ребенок в гости: что тебе дать, детка? Конфетку.

Вечный праздник для микроорганизмов, обитающих в полости рта. Мы, понимая недейственность запретов, уже не требуем: не ешьте сладкого.

Мы просим, умоляем: с самого раннего возраста не давайте детям сладости между основными приемами пищи, на ночь, не заканчивайте сладким обед, ужин, завтрак. И приучите ребенка: съел конфетку в неурочное время, обязательно почисти зубы или прополощи рот, съешь яблоко.

К тому же зубы многие чистят неправильно. Их надо чистить движением вверх-вниз, а не вдоль десен.

Чистить зубы приучайте обязательно два раза в день, минуты по три. Но это не значит, что надо смотреть на часы - прошло или не прошло положенное время. коричневым цветом. Одновременно малышу станет ясно, что

налет не что-то мифическое, а реальный враг. Итак, ребенок чистит зубы, ополаскивает рот. А вы опять смачиваете зубы тем же раствором. Если коричневые полоски больше не появляются, значит, молодец, почистил на отлично! Если зубы все же темнеют, возможно, ребенок старается, но навык еще не сформировался. Снова потренируйтесь вместе с ним. Можно стимулировать усилия малыша, выставляя ему

оценку за чистку зубов. Зубную щетку нужно содержать в чистоте. После чистки зубов ее следует промыть под струей воды, тщательно очистить от остатков пищи, зубного налета, зубной пасты. Хранить ее нужно так, чтобы она могла хорошо высохнуть. Не следует укладывать зубную щетку сразу после использования в закрытый футляр. Зубная паста является второй главной составляющей, от которой зависит эффективность чистки зубов. Современные зубные пасты содержащие фтор, обладают реминерализирующим действием, укрепляя твердые ткани зубов, подавляют развитие бактерий, являющихся причиной

## **МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ**

Чистить зубы нужно после каждого приема пищи (по крайней мере - после завтрака и ужина!) в течение 2-3 минут. Если нет возможности почистить зубы после приема пищи, надо сполоснуть рот водой. Подчеркнем, что: антибактериальное и реминерализирующее действие зубных паст осуществляется когда паста находится во рту не менее 2-3 минут; колонии бактерий продолжительность в 12 часов является пороговой, после которой могут происходить изменения в их жизнедеятельности, способствующие закреплению зубного налета на зубах и образованию зубного камня. Таким образом, чистить зубы в течение 2-3 минут как минимум дважды в день, лучше - после завтрака и ужина- объективно обусловленное требование, соблюдение которого повысит эффективность гигиены полости рта.

Единого универсального метода чистки зубов не существует. Каждому целесообразно выработать индивидуальную комбинацию методик и приемов чистки, в наибольшей степени соответствующую особенностям полости рта,

и регулярно использовать

выработанный стереотип, отходя от него лишь в необходимых

случаях (особые обстоятельства, лечение и т.д.). Можно выделить три основные типа движения зубной

щетки при чистке зубов:

вертикальные ("подметающие") движения вниз на верхней челюсти вверх на нижней . Этими движениями чистятся

наружные и внутренние поверхности зубов

боковые поверхности

межзубные промежутки

десневые бороздки

удаляется налет с прилегающей к зубам части десен;

круговые движения, которые могут использоваться для чистки всех поверхностей зубов.

Неприятный запах во рту может быть обусловлен налетом на языке. Поэтому язык также нуждается в чистке в том месте, где на нем образуется налет.

Удаление налета с десен и производимый при чистке массаж десен также способствует здоровью полости рта.

В заключение отметим, что систематичность, точность и тщательность выполнения чистки зубов вместе с правильно подобранными качественными зубной щеткой и пастой являются определяющими факторами эффективности гигиены полости рта. кариеса и заболеваний пародонта, уменьшают образование

зубного налета и зубного камня, препятствуют возникновению

неприятного запаха во рту.

Следует пользоваться качественными зубными пастами,

содержащими фтор, и учитывать при их выборе не

только очищающее и освежающее действие пасты,

но и лечебно-профилактические

аспекты ее использования, посоветовавшись в случае

необходимости со стоматологом.