

Консультация для родителей «Здоровые зубки. Гигиена полости рта»

Предупредить заболевание зубов помогает правильный уход за ротовой **полостью**. Что нужно делать, чтобы сохранить зубы белоснежными и **здоровыми**? Даже ребенок ответит: регулярно чистить зубы, своевременно посещать стоматолога и есть поменьше сладкого. **Родители** играют важную роль в сохранении зубов ребенка. Именно они начинают первый уход за **полостью рта малыша**. Очень важно поддерживать у ребенка желание ухаживать за **зубками**.

Зубы надо чистить 2 раза в день – утром и перед сном. Детям младше 4 лет, рекомендуется простой способ чистки зубов – круговыми движениями. Процедура чистки зубов должна занимать 2 минуты, особенное внимание уделяйте жевательным поверхностям зубов и задним зубам, где **полости** образуются раньше всего. Используйте маленькую капельку детской фтора содержащей зубной пасты. Почему что именно фтористые соединения укрепляют эмаль зубов и предотвращают образования **полостей**. Следите, чтобы ребенок выплевывал остатки зубной пасты и тщательно **полоскал рот**. Зубы ребенку надо чистить щетками с очень мягкой щетиной, которая специально разработана для детей. В настоящее время многие щетки имеют интересный дизайн, чтобы привлечь ребенка. Можно пользоваться электрическими щетками для детей. Такая щетка может показаться ребенку более привлекательной и являться стимулом для более тщательного проведения процедуры чистки зубов. Убедитесь, что вы выбираете размер щетки с учетом возраста вашего ребенка. Меняйте зубную щетку ребенка каждые 3 месяца или ранее, если на щетке появились признаки износа.

Не разрешайте детям пользоваться чужими зубными щетками.

Грамотно организованный прием пищи, с тщательным подбором соответствующих продуктов, является основой белоснежной улыбки ваших детей в будущем. Ни в коем случае не давайте ребенку только мягкую пищу: каши, булочки, печенье, кисели. В период роста зубов дети стремятся жевать беспрерывно. Не запрещайте им это, зубам нужна нагрузка. Давайте ребенку жевать черствый хлеб, желативно черный, овощи, фрукты. Девяносто процентов детей на 5-6 году имеют кариес. Причины очевидны: много едят сладкого, а также рафинированных продуктов. Таких как: рафинированное масло, очищенные крупы, белая мука высшего сорта, белый хлеб. Привычка быстро проглотить пищу без пережевывания и запивание ее водой, либо другой жидкостью замедляет слюноотделение, что тоже ведет к развитию кариеса. Так же причиной кариеса являются недостаток витаминов В, Д, С;; солей кальция, фтора, фосфора при котором нарушается минеральный и белковый обмен в организме, что отрицательно отражается на прочности зубов.

Большое внимание нужно уделять продуктам, которые содержат нужные витамины и микроэлементы, такие как: рыба, зеленый лук, проросшие зерна, морковь, пшеница, мед, шпинат, зеленые листья капусты.

После каждого приема пищи рот нужно **полоскать**, лучше всего подсоленной водой или раствором соды. Поваренная соль и пищевая сода снижают риск развития кариеса.

Здоровые зубы – залог здоровья!