

## Волшебная щётка. «Как приучить ребенка чистить зубы»

Уход за молочными зубами малыша – это очень важная задача, ведь от состояния самых первых молочных зубок зависит не только будущее здоровье постоянных зубов, их форма, красота, прикус. Даже правильная речь малыша зависит от правильного расположения зубов. Хотите избежать проблем в будущем? Тогда вы должны внимательно относиться к гигиене полости рта и формированию соответствующих привычек у своих малышей.

Обучая дочку или сыночка чистить зубы, надо ориентироваться на возраст малыша: в 2 года ребенок может самостоятельно очищать передние поверхности зубов, с 4 лет - боковые, а с 6 – сам чистит и внутренние поверхности. Такое ступенчатое обучение связано с развитием детской моторики.

Почему так важен уход за молочными зубами?

Некоторые родители считают, что *уход за молочными зубами* – это совсем не обязательно, ведь зубки все равно выпадут. Несомненно, выпадут, но в течение нескольких лет они прослужат вашему ребенку.

К сожалению, молочных зубы сильнее подвержены кариесу, чем постоянные, а сохранить их до выпадения обязательно нужно. Удалять молочные зубы никак нельзя, ведь из-за этого постоянные зубки могут вырасти неровными.

Именно поэтому проводить гигиену молочных зубов нужно обязательно. Это предотвратит кариес и другие заболевания полости рта, а также несвоевременную потерю зубов.



**О важности ухода за молочными зубами:**

-- Молочные зубы берегут место для постоянных зубов. Если временные зубы будут здоровы, то здоровы будут и зубы постоянные. Повреждение, разрушение и несвоевременное лечение молочных зубов может привести к болезни постоянных зубов, которые зарождаются у корней временных зубов.

-- Здоровые молочные зубы, отсутствие кариеса и незапломбированных дупел – очагов инфекции – это здоровый желудочно-кишечный тракт малыша.

-- Здоровые временные зубы задействованы в формировании правильного прикуса у детей, а также красивой правильной формы лица и пропорций челюсти.

-- Видели детей с черными, страшными пеньками, вместо зубов? Позаботьтесь сейчас о внешнем виде вашего ребенка – ведь это имеет прямое влияние на самооценку и развитие различных ненужных комплексов у детей.

Умеют ли ваши дети чистить зубы? Полагаю, что большинство родителей, чьим детишкам больше 2-3 лет ответят на это вопрос утвердительно.

Однако, к сожалению, статистика утверждает, что большая часть российских детей имеют различные проблемы с зубами. Все дело в том, что они просто не умеют чистить зубы. Те несколько движений зубной щеткой, которые они совершают утром и вечером, с трудом можно назвать «чисткой».

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 ребёнка – это утренняя и вечерняя процедуры.*
- *Чистить зубы ребёнку необходимо очень осторожно. Нельзя сильно надавливать на зубную щетку, так как можно повредить десны.*
- *Зубы необходимо чистить круговыми движениями, нельзя водить зубной щеткой только по горизонтали из стороны в сторону, это так же может повредить десны.*
- *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 очистить.*
- *Использовать электрическую зубную щетку специалисты рекомендуют не ранее того момента, когда у ребёнка все молочные зубы сменяются постоянными, с более прочной эмалью.*
- *После чистки зубов ребёнок должен обязательно вымыть щетку и поставить ее в стакан щетиной вверх. Нельзя хранить щетку в футляре, так как она обязательно должна высохнуть.*

## **Переходим к практике. Как объяснить ребенку, что нужно чистить зубы?**

Находите различные способы превратить чистку зубов в игру. Ребенок должен относиться к чистке, как к развлечению, а не нудной обязанности. Предлагаем несколько методов, которые помогут вам сделать процедуру чистки зубов веселым и приятным занятием, а заодно привить полезную привычку:

-- Пусть ребенок сам выберет себе личную щетку, пасту и даже стаканчик для полоскания. Сейчас в аптеках и магазинах предлагается большой выбор детских щеток разных форм и расцветок, например, с персонажами любимых мультфильмов. Для многих малышей интерес к процедуре чистки зубов определяется внешним видом зубной щетки. Конечно, мама должна позаботиться о том, чтобы щетка подходила ребенку с точки зрения безопасности (размер, форма, материал), но не менее важно, чтобы ребенок сам выбрал себе ту щетку, которая ему нравится. Стоматологи советуют иметь не одну, а 2- 3 зубных щетки и пасты. И каждый раз ребенок, по своему усмотрению выбирает себе ту, какую захочет - это для него важная игра, в которой он может делать выбор сам.

-- Ребенок любит, чтобы ему читали сказку перед сном? Прекрасно! Делайте это только после того, как он умылся и почистил зубы.

-- Надоело постоянно напоминать чаду "собери игрушки", "почисти зубы"? Нарисуйте специальную веселую табличку, где будут указано все, что нужно делать каждый день, включая чистку зубов утром и вечером. Пусть ребенок отмечает, например, разноцветными крестиками то, что уже сделано. Кстати, иногда повышенная "забывчивость" - это всего лишь способ привлечь ваше внимание.

-- Начните и вы чистить свои зубы одновременно с ребенком. Это поможет ему увидеть, насколько это важно для вас и как это правильно делать. Наши малыши всегда стараются подражать своим родителям. Если ваш малыш каждый день видит, как его мама и папа два раза в день чистят зубы, он обязательно захочет делать тоже, самое вместе с вами.

-- Попробуйте вместе почистить зубы любимой кукле или мишке. Можно даже использовать искусственные или игрушечные зубы, на которых вы наглядно покажете чаду, как правильно надо чистить зубы.

-- Маленькому ребенку довольно трудно объяснить то, что чистить зубы очень важно, нужно и необходимо. Гораздо доступнее для восприятия будет сказка. Есть замечательные сказки В. Коростылева «Королева Зубная щетка», Б. Заходера «Ма-Тари-Кари», не менее замечательные развивающие мультфильмы: «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками», «Легенда о зубном королевстве», «Путешествие в страну здоровых зубов» и др.

### **Важные моменты чистки зубов**

1. Чистить зубы необходимо два раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. После каждого приема пищи нужно полоскать рот водой.

2. Чтобы почистить наружную и внутреннюю поверхность зубов, рабочую поверхность щетки нужно располагать примерно под углом 45 градусов к зубам. Необходимо проводить «выметающие» движения от десны к внешнему краю зубика. Не стоит чистить зубы движениями в горизонтальной плоскости, такими движениями вы двигаете то вправо, то влево края десен, вследствие чего под ними могут скопиться остатки пищи и микробы. Из-за этого возникает благоприятная обстановка для развития кариеса.

3. Чтобы очистить жевательную поверхность зубов, необходимо расположить щетку горизонтально над зубом и двигать ее вперед-назад.

4. Для эффективной очистки внутренних поверхностей передних зубов ручку зубной щетки нужно располагать вертикально, движения нужно направлять от десны к режущему краю.

5. Зубы нужно чистить в течение 3 минут. Если малыш чистит зубы не более 30 секунд, помогите ему, расскажите, что это нужно делать дольше, покажите, как вы чистите зубы. Важно, чтобы ребенок запомнил технику «тщательной» чистки зубов, тогда привычка чистить зубы хорошо останется на всю жизнь.

6. После чистки зубов нужно слегка почистить язык щетиной щетки, а потом, по надобности, воспользоваться зубной нитью, конечно, пользоваться ниткой малыш сможет только после 3-4 лет, когда координация его движений станет лучше.

7. Также необходимо научить ребенка правильно ухаживать за щеткой. После чистки зубов щетку нужно тщательно промыть под проточной водой и поставить в стакан ручкой вниз.

8. Кроме того, очень важно тщательно полоскать рот после чистки зубов, чтобы меньше пасты попадало в желудок.

Научить малыша правильно чистить зубы – задача непростая. Но это можно достаточно легко сделать с помощью собственного пример и метода игры!

Чистите зубы правильно и будьте здоровы!