

Чтобы зубки были здоровы!

Больные зубы доставляют много неприятностей: боль, запах изо рта, некрасивая улыбка. Плохие зубы вызывают заболевания сердца, почек; дети с плохими зубами чаще болеют простудными заболеваниями; отсутствие зубов не дает ребенку правильно произносить многие звуки и т.д.

Как же можно сохранить зубки детей здоровыми?

Прежде всего – правильно их кормить. Детям необходимы молочные продукты: за день ребенок должен выпивать 2 стакана молока, кефира или простокваши, регулярно должен есть творог, сыр. Детям надо стараться давать как можно больше овощей (в сыром и вареном виде) и фруктов. Очень важно помнить, что ребенку необходимо жесткая пища для того, чтобы его зубы правильно прорезались и были крепкими. Поэтому следует приучить ребенка ежедневно грызть морковку, капусту, репу, съедать корочки хлеба.



Необходимо ограничивать ребенка в потреблении сладостей, особенно тянучек, леденцов, мягкого сладкого печенья. Сладкое можно давать в малом количестве сразу после еды, а не в перерывах между завтраком, обедом и ужином. Лучше всего приучить малыша к единому сладкому дню в неделю. Этим днем в вашей семье может стать суббота или воскресенье. Очень важно приучить ребенка после сладкого сразу полоскать рот.

С 2-3 лет дети должны начинать учиться ухаживать за зубами. Детям следует пользоваться специальными детскими зубными пастами. Чистить зубы надо два раза в день со всех сторон.



Прививая полезные привычки малышу, отучайте его от вредных: сосания пальцев и игрушек, которое может изменить положение зубов, сделать их некрасивыми. Все это нарушает жевание и речь ребенка. Чтобы подобного не произошло, надо внимательно следить за поведением малыша.

Чем крепче и здоровее организм ребенка, тем крепче его зубы. Поэтому заботясь о сохранении зубов вашего малыша, регулярно проводите закаливание, гуляйте на свежем воздухе, делайте зарядку, приучайте его к занятиям физкультурой.

Помните, что здоровье ребенка – в ваших руках.



Как правильно выбрать зубную щетку?

- Ребенку 4-7 лет нужна зубная щетка с размерами 22-24 мм.
- Длина головки зубной щетки (рабочая часть) должна равняться ширине 3-4 зубов ее хозяина.
- Кустики щетины на щетке должны быть посажены на расстоянии 2-2,5 мм друг от друга.
- Эмаль детских зубов менее прочна,

чем у взрослых, а слизистая оболочка рта тонка и легко ранима, поэтому маленькому ребенку необходима зубная щетка с мягкой щетиной.

- Замена зубной щетки должна проводиться через 3-4 месяца.
- Новую щетку перед употреблением надо тщательно вымыть и оставить на несколько часов в мыльном растворе или растворе пищевой соды.
- Для уменьшения жесткости щетины щетки ее можно облить горячей водой. (Будьте осторожны, щетка может потерять форму).
- **Зубная щетка – предмет индивидуального пользования!!!**
- Каждую зубную щетку необходимо хранить в отдельном стакане.

Как правильно выбрать зубную пасту?

Зубные пасты подразделяются на гигиенические (освежающие) и лечебные (уменьшающие кровоточивость десен, укрепляющие эмаль).

Предупредить разрушение зубов помогают так называемые противокариесные зубные пасты. Лечебный эффект этих зубных паст объясняется наличием в их составе кальция и фосфора, необходимых для правильного формирования зубов.

В последнее время появилось много импортных зубных паст содержащих фтор. Эти пасты тоже укрепляют зубы, однако пользоваться ими детям дошкольного возраста не следует.

