

"За зубами нужно следить с раннего детства, в этом случае дети вырастают здоровыми, веселыми, красивыми и получают больше шансов в жизни".

Джордж Истман.



Гигиена полости рта

На 4-м году жизни ребёнок уже может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот после приёма пищи. Известно, что по состоянию зубов можно судить об уровне физического развития. В период между 3-м и 6-м годами молочные зубы выполняют следующую функцию: они, образно говоря, заняли место и придерживают его до поры до времени, когда появятся постоянные зубы. Зубы формируются правильно, если для них есть достаточно места. Если молочные зубы выпадают рано (например, в результате кариеса), то челюсть развивается недостаточно и оказывается маленькой для постоянных зубов, которые начнут теснить друг друга. Результат? Зубы будут расти криво. Шатающийся молочный зуб должен оставаться во рту до тех пор, пока не выпадет сам. Кариес (разрушение зуба) чаще возникает в том случае, если в пище содержится большое количество углеводов, которые вызывают появление в полости рта множества бактерий, поражающих зубы. Например, возникновению кариеса способствует чрезмерное употребление сладостей. Помните, каждая конфетка, которую вы даёте ребёнку, оставляет маленький вредоносный след на его зубах.

Лучшая профилактика болезней зубов – фтор. Поэтому не сопротивляйтесь рекомендациям стоматологов – изменить режим питания, использовать специальные зубные пасты и т.п. Если ребёнок с раннего возраста привыкнет чистить зубы и полоскать рот, вам нетрудно регулярно осматривать полость его рта и горло. Если вы обнаружите на зубах тёмные и чёрные пятна, различные полости и т.п., не успокаивайте себя мыслью о том, что этот зуб молочный и рано или поздно он выпадет. Идите к зубному врачу!

Итак, учите своего ребёнка регулярно и правильно чистить зубы. Их чистят утром и вечером. При этом помните: чистка зубов – это начальные элементы точечного массажа. На слизистой оболочке рта «представлены» почти все наши органы – сердце, лёгкие, желудок, кишечник, печень и почки. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щёткой способна «зарядить» организм в целом, а вечером необходимости тонизировать организм нет. Что из этого следует? Вечером необходимо сделать 300 – 400 «скребущих» движений сверху вниз по оси зуба, утром движения должны быть «подметающими»: так сильнее массируются дёсны и тонизируется деятельность всего организма. Чистку зубов полезно сочетать с массажем дёсен. Для этого небольшое количество зубной пасты нужно нанести на указательный и большой пальцы, самомассаж следует начинать от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы к их краям. На верхней челюсти дёсны массируют сверху вниз (от дёсен к зубам), а на нижней – снизу -вверх. Массировать нужно круговыми движениями (утром – по часовой стрелке, вечером – против) в течении 5-7 минут. После этого рот следует прополоскать. При регулярном массаже дёсен их нежная слизистая получает своеобразную закалку: повышается устойчивость к возможным механическим повреждениям, воздействию холода, тепла, улучшается кровообращение, а значит, питание дёсен и зубов.

Покупая зубную щётку, помните: вы выбираете здоровые или нездоровые зубы. Недоброкачественная щётка способна поцарапать эмаль и повредить дёсны, что неизбежно приведёт к заболеваниям полости рта. Щетина зубной щётки должна быть аккуратно подстриженной, без торчащих поодиночке волосков, неколючей. Зубную щётку нужно менять минимум четыре раза в год.

Стоматологи отмечают: в 40% случаев кариес возникает между зубами, именно поэтому пространство между ними надо тщательно очищать, например нитями - флоссами. Это позволяет избежать налёта на зубах и зубного камня. От налёта на зубах в так называемых проблемных местах (между зубами, на внутренней поверхности зубов и др.) помогает избавиться и специальная щётка – со щетиной, подстриженной на разных уровнях.



Как правильно чистить зубы?

Ухаживать за зубами ребёнка нужно с того момента, когда появиться первый молочный зуб. Со времени его прорезывания и до 2 лет зубы нужно чистить специальной детской зубной щёткой без зубной пасты.

С 2 до 4 лет чистить зубы рекомендуется специальной детской зубной пастой без фтора. С 4 лет можно использовать детские зубные пасты с низким содержанием фтора, а с 6 лет – пасты с нормальным содержанием фтора.

Чистка зубов важна в любом возрасте, но особенно на стадии появления постоянных зубов. Они начинают прорезываться у детей в 6-7 лет. В этот период зубы наиболее подвержены кариесу: их эмаль ещё незрелая, т.е. недостаточно минерализованная и слабая.

Детские зубные щетки

У детей дошкольного возраста должны быть специальные зубные щетки. У них должна быть мягкая и натуральная щетина, удобная широкая ручка, а их рабочая зона не должна превышать 2 см. Чтобы сильнее заинтересовать ребенка и сформировать у него больше положительных эмоций от ее использования, современные щетки имеют яркие разноцветные оттенки, а на их ручке могут быть изображены любимые детские герои.

Ребенок должен усвоить, что у каждого есть своя зубная щетка, потому нельзя брать чужую и давать кому-то свою. А после применения за ней надо ухаживать, вымыв ее с мылом и поместив в подставку. Зубная щетка должна заменяться раз в 2 месяца. Но если у ребенка произошло воспалительное заболевание ротовой полости, то во избежание повторного заражения ее надо заменить сразу же после лечения.

Зубная паста для детей

Уделите особое внимание выбору зубной пасты. Уже в 3 года детьми может использоваться гигиеническая зубной гель. Он безопасен и специально адаптирован на то, что ребенок может немного проглотить его. А когда ребенок перестанет глотать зубную пасту и научится хорошо сплевывать, может применяться специальная детская зубная паста с малым содержанием фтора.

Помимо ежедневной гигиены полости рта, не стоит забывать, что минимум раз в полгода ребенку нужно посещать стоматолога. Это поможет избежать проблем с кариесом, ведь зачастую он наблюдается даже у маленьких детей. А если он начнет появляться, врач поможет как можно скорее решить эту проблему и ответить на все вопросы, возникшие у вас или вашего ребенка.

Чтобы зубы были крепкими надо соблюдать следующие правила:

1. В рационе ребёнка должен быть творог, сыр, любые другие молочные продукты- в них много кальция, а это и есть строительный материал для зубов.
2. Трещины в зубах появляются от смены температуры, так что не стоит запивать мороженое горячим чаем.
3. Чистить зубы обязательно 2 раза в день. Ребёнок до 7-ми лет должен чистить зубы под присмотром взрослого.
4. Меньше есть сладостей. Особенно:
 - не есть сладкого на ночь
 - не есть сладкого в перерывах между едой
 - не заканчивать сладким приём пищи, то есть пирожного надо есть яблоко или апельсин.
5. Водить ребёнка к стоматологу 2 раза в год с 2-х летнего возраста.

Очень важно, чтобы вы объяснили детям эти правила и помогли их запомнить. Если ваш ребёнок всегда будет следовать им, то его зубы будут крепкими и здоровыми.



Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное
учреждение детский сад № 219 «Дельфиненок»

**Консультации для родителей: «Пять
правил здоровых зубов», «Гигиена
полости рта».**

Подготовили: воспитатель
подготовительной группы
Шавырина М.Г.

г.Барнаул 2022г.