"Гигиеническое воспитание: гигиена ротовой полости у дошкольников".

Чтобы у детей росли крепкие и здоровые зубы, во избежание появления кариеса или воспалительных заболеваний рта, нужно следить, чтобы соблюдалась ежедневная гигиена ротовой полости с самого раннего возраста. К 3 годам у ребенка уже сформировался прикус и прорезались все молочные зубы. Поэтому необходимо, чтобы родители как можно раньше начали прививать малышу привычку заботиться о них.

Даже если ребенок вполне самостоятельно может сам почистить зубы в 3-4 года, нужно это делать под присмотром взрослых и с их помощью. В результате ежедневной практики ребенок к 6 годам должен знать о том, как проводится [**гигиена ротовой полости**](https://www.google.com/url?q=https://www.irrigator.ru/show_news_51.html&sa=D&ust=1478423424367000&usg=AFQjCNE0X_RPDYHHE5dWY_4n9mQrqut71w): зубы чистят дважды в день, а после приема пищи нужно убрать остатки еды, чтобы там не размножались микробы.

Особое внимание надо уделить технике чистики зубов. Их надо начинать чистить с верхней челюсти, а затем плавно переходить на нижнюю. Нижние зубы чистят снизу-вверх, верхние – наоборот, сверху-вниз, а жевательные – возвратно-поступательными движениями. Не надо сильно надавливать на зубы, чтобы не повредить эмаль. В конце этой процедуры надо слегка помассировать десны.

**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**](https://www.google.com/url?q=https://www.irrigator.ru/category_13.html&sa=D&ust=1478423424371000&usg=AFQjCNEKi5MqShsdQ4Mr4dkap5aplnJGdg) 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.

Будьте здоровы!