Консультация для родителей

|  |
| --- |
| ***«Как сохранить у ребенка здоровые зубы?»***       Всего у человека 32 зуба. В течение жизни зубы у нас вырастают дважды. Первые, молочные, зубы начинают появляться у младенцев в возрасте 6-7 месяцев, и к концу третьего года жизни их вырастает 20. После 6 лет молочные зубы меняются на постоянные. Чтобы постоянные зубы выросли здоровыми, надо тщательно ухаживать за своими временными молочными зубами.     Кариес – это процесс разрушения зубов. Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток. Эксперимент, проведенный учеными, показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса. А также кариес в большей мере грозит тем, кто не завтракает по утрам.***Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?**** Соблюдать режим, больше бывать с ребенком на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
* Правильное питаться: ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
* Вводить в привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером, начиная с 2-3 лет
* Не реже 2 раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

***Как правильно чистить зубы?***1. Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторять 6-8 раз.
2. Внешнюю поверхность верхних зубов следует чистить сверху вниз, нижних – снизу вверх.
3. При чистке жевательных поверхностей нужно выполнять 10-15 движений с каждой стороны – наружу.
4. При чистке передних зубов щетку надо держать перпендикулярно зубному ряду.
5. Нужно чистить язык.
6. Зубы чистят 2 раза в день – утром и вечером

***Расскажите детям, что надо делать, чтобы зубы не болели**** Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
* Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.
* Обязательно два раза в год посещай зубного врача-стоматолога.
* Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.
* Никогда не грызи твердые предметы (орехи, кости, карандаши, ручки и пр.)

***Содержите в чистоте свою и детскую зубную щетки***Обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку (это следует делать раз в 3-6 месяцев). Если хранить старые щетки, они могут стать питательной почвой для бактерий. Покупая новую щетку, следует обращать внимание на мягкость щетины – жесткая щетина может травмировать десны и даже зубы.  Если все зубные щетки вашей семьи находятся в одном держателе, периодически тщательно промывайте их с мылом, чтобы убить микробов.***Ешьте то, что полезно для зубов**** ***Попробуйте сыр.*** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые 5 минут после съешьте кусочек сыра с низким содержанием жира. Это стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.
* ***Погрызите яблоко.*** Любые твердые овощи и фрукты замедляют процесс разрушения зубов.
* ***Ешьте больше йогурта.*** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов, укрепляет кости и поддерживает белизну зубов.
* ***Осторожно с пищей, пристающей к зубам.*** Бананы и изюм полезны для организма, но вредны для зубов.
 |