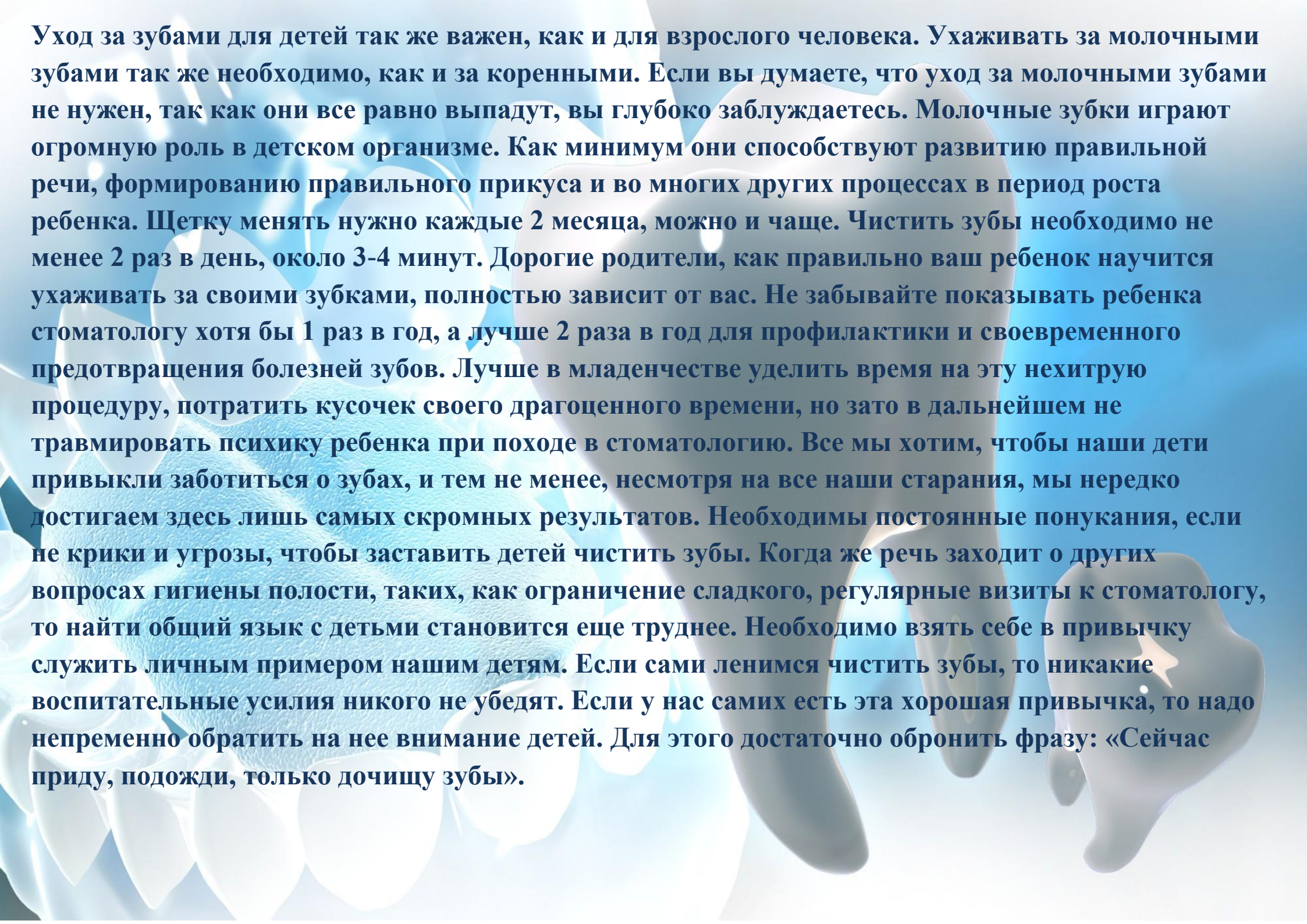


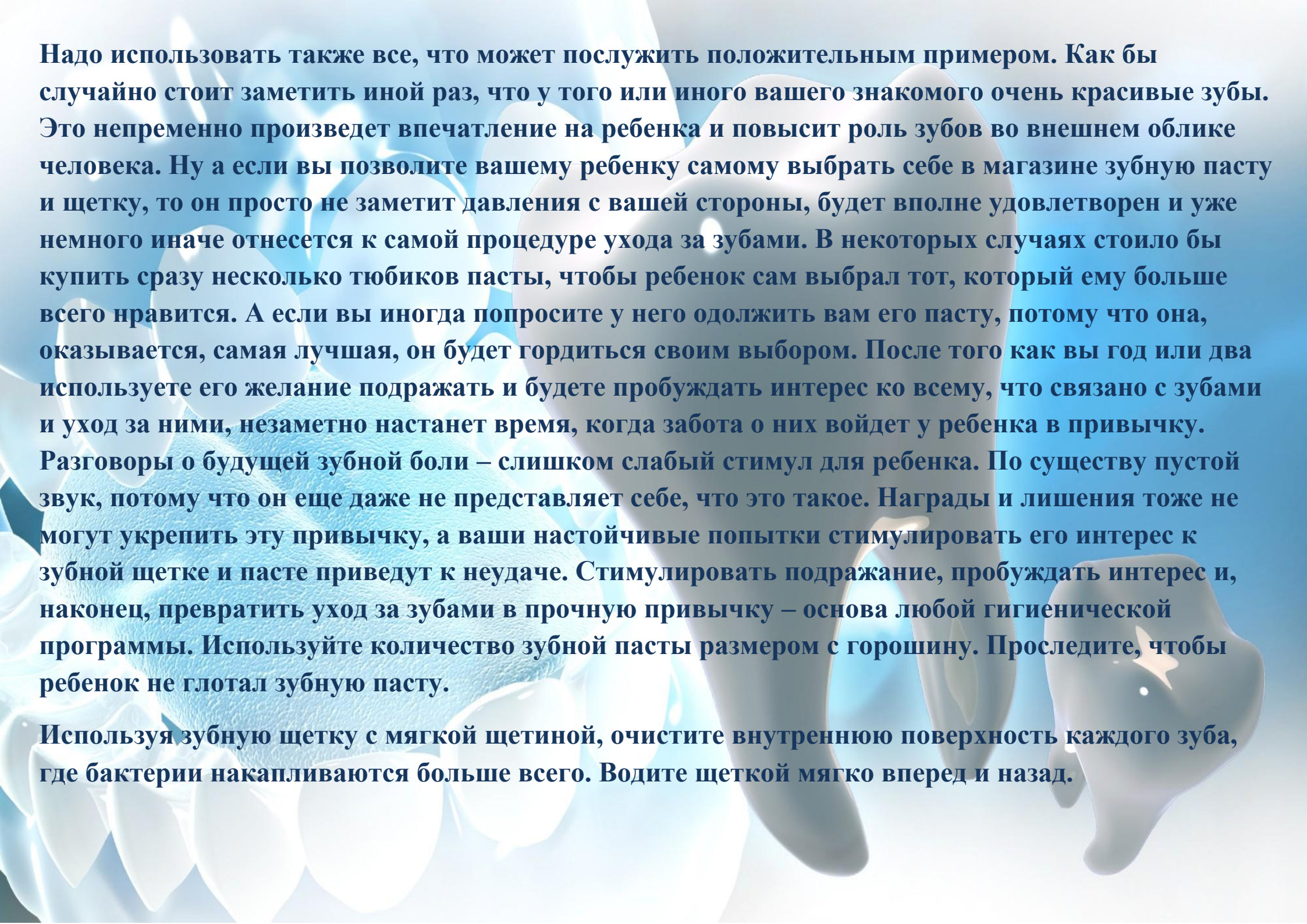


Как научить ребенка
заботиться о зубах.

Средняя группа «Затейники»

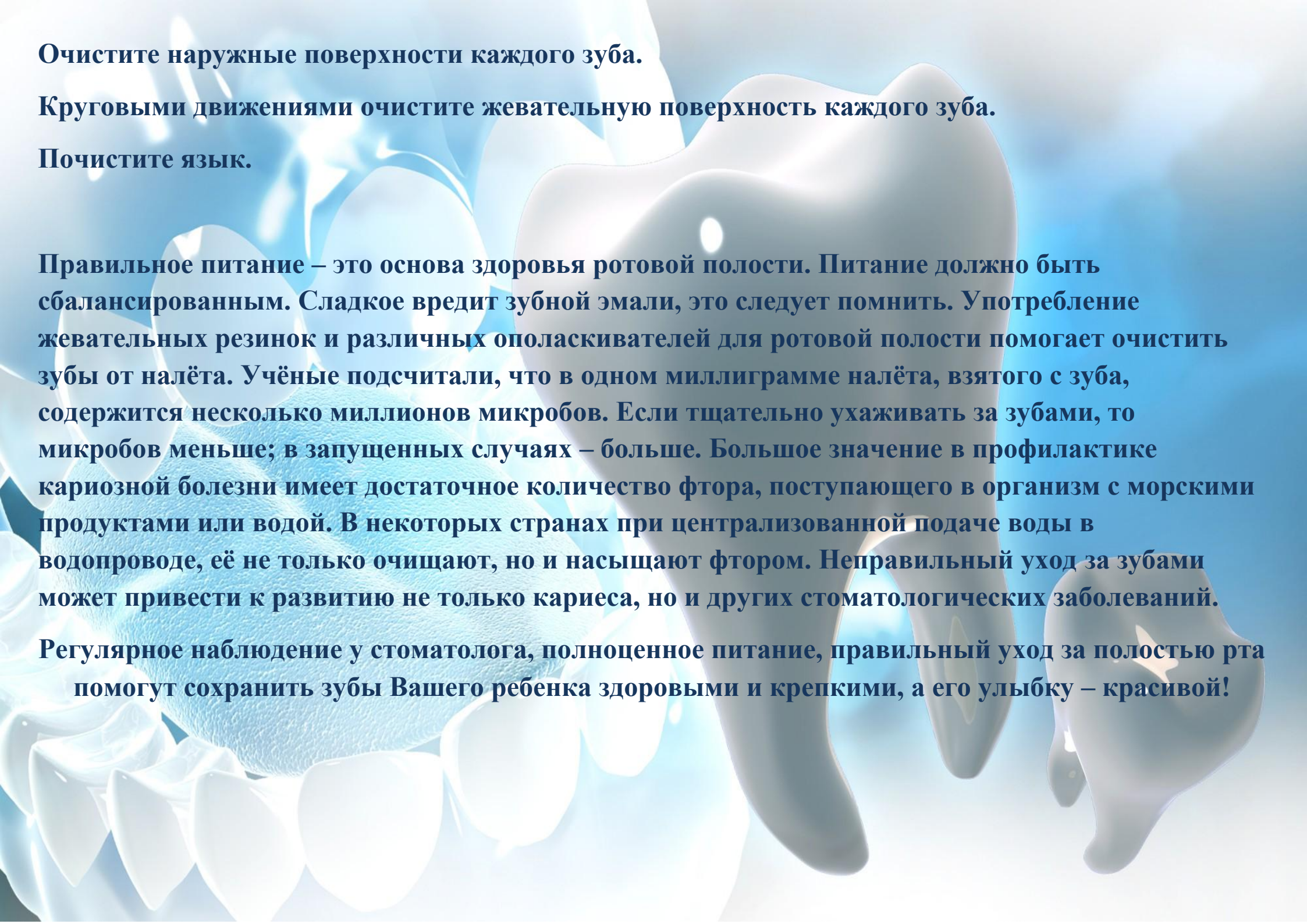
The background image shows a close-up of a hand holding a toothbrush, positioned as if about to brush a child's teeth. The child's head is visible in the upper right, and the toothbrush head is in the lower left. The overall scene is brightly lit with a soft, blue-toned background.

Уход за зубами для детей так же важен, как и для взрослого человека. Ухаживать за молочными зубами так же необходимо, как и за коренными. Если вы думаете, что уход за молочными зубами не нужен, так как они все равно выпадут, вы глубоко заблуждаетесь. Молочные зубки играют огромную роль в детском организме. Как минимум они способствуют развитию правильной речи, формированию правильного прикуса и во многих других процессах в период роста ребенка. Щетку менять нужно каждые 2 месяца, можно и чаще. Чистить зубы необходимо не менее 2 раз в день, около 3-4 минут. Дорогие родители, как правильно ваш ребенок научится ухаживать за своими зубками, полностью зависит от вас. Не забывайте показывать ребенка стоматологу хотя бы 1 раз в год, а лучше 2 раза в год для профилактики и своевременного предотвращения болезней зубов. Лучше в младенчестве уделить время на эту нехитрую процедуру, потратить кусочек своего драгоценного времени, но зато в дальнейшем не травмировать психику ребенка при походе в стоматологию. Все мы хотим, чтобы наши дети привыкли заботиться о зубах, и тем не менее, несмотря на все наши старания, мы нередко достигаем здесь лишь самых скромных результатов. Необходимы постоянные понукания, если не крики и угрозы, чтобы заставить детей чистить зубы. Когда же речь заходит о других вопросах гигиены полости, таких, как ограничение сладкого, регулярные визиты к стоматологу, то найти общий язык с детьми становится еще труднее. Необходимо взять себе в привычку служить личным примером нашим детям. Если сами ленимся чистить зубы, то никакие воспитательные усилия никого не убедят. Если у нас самих есть эта хорошая привычка, то надо непременно обратить на нее внимание детей. Для этого достаточно обронить фразу: «Сейчас приду, подожди, только почищу зубы».

A stylized illustration of a child's head in profile, facing right. The child has large, white, cartoonish teeth. A blue toothbrush is shown brushing the teeth. The background is a light blue gradient with faint, stylized floral or leaf patterns.

Надо использовать также все, что может послужить положительным примером. Как бы случайно стоит заметить иной раз, что у того или иного вашего знакомого очень красивые зубы. Это непременно произведет впечатление на ребенка и повысит роль зубов во внешнем облике человека. Ну а если вы позволите вашему ребенку самому выбрать себе в магазине зубную пасту и щетку, то он просто не заметит давления с вашей стороны, будет вполне удовлетворен и уже немного иначе отнесется к самой процедуре ухода за зубами. В некоторых случаях стоило бы купить сразу несколько тюбиков пасты, чтобы ребенок сам выбрал тот, который ему больше всего нравится. А если вы иногда попросите у него одолжить вам его пасту, потому что она, оказывается, самая лучшая, он будет гордиться своим выбором. После того как вы год или два используете его желание подражать и будете пробуждать интерес ко всему, что связано с зубами и уход за ними, незаметно настанет время, когда забота о них войдет у ребенка в привычку. Разговоры о будущей зубной боли – слишком слабый стимул для ребенка. По существу пустой звук, потому что он еще даже не представляет себе, что это такое. Награды и лишения тоже не могут укрепить эту привычку, а ваши настойчивые попытки стимулировать его интерес к зубной щетке и пасте приведут к неудаче. Стимулировать подражание, пробуждать интерес и, наконец, превратить уход за зубами в прочную привычку – основа любой гигиенической программы. Используйте количество зубной пасты размером с горошину. Проследите, чтобы ребенок не глотал зубную пасту.

Используя зубную щетку с мягкой щетиной, очистите внутреннюю поверхность каждого зуба, где бактерии накапливаются больше всего. Водите щеткой мягко вперед и назад.



Очистите наружные поверхности каждого зуба.

Круговыми движениями очистите жевательную поверхность каждого зуба.

Почистите язык.

Правильное питание – это основа здоровья ротовой полости. Питание должно быть сбалансированным. Сладкое вредит зубной эмали, это следует помнить. Употребление жевательных резинок и различных ополаскивателей для ротовой полости помогает очистить зубы от налёта. Учёные подсчитали, что в одном миллиграмме налёта, взятого с зуба, содержится несколько миллионов микробов. Если тщательно ухаживать за зубами, то микробов меньше; в запущенных случаях – больше. Большое значение в профилактике кариозной болезни имеет достаточное количество фтора, поступающего в организм с морскими продуктами или водой. В некоторых странах при централизованной подаче воды в водопроводе, её не только очищают, но и насыщают фтором. Неправильный уход за зубами может привести к развитию не только кариеса, но и других стоматологических заболеваний.

Регулярное наблюдение у стоматолога, полноценное питание, правильный уход за полостью рта помогут сохранить зубы Вашего ребенка здоровыми и крепкими, а его улыбку – красивой!