

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Гигиена полости рта у детей раннего возраста**

Здоровье ребёнка и здоровые зубы напрямую связаны между собой. Крепкие и здоровые зубы — залог общего здоровья ребёнка.

Качество ухода за полостью рта существенно влияет на интенсивность заболеваний зубов и окружающих тканей. Отсутствие регулярного ухода за зубами у детей приводит к накоплению микробного налета, который мешает процессу созревания эмали. В местах скопления зубного налета возникает кариес и воспаление десны.

Правильно проводимая гигиена полости рта, предупреждает накопление микробного налета и дает существенные профилактические результаты.

Родители должны хорошо ориентироваться в правильном проведении гигиены полости рта, чтобы повседневно осуществлять контроль у своих детей.

### **Как правильно подобрать зубную щетку ребенку**

- длина головки щетки не более 20-25 мм
- ширина – 8-10 мм
- щетинки должны быть мягкими
- ряды щетинок должны располагаться редко, на расстоянии 2-2,5 мм

Зубная щетка — предмет индивидуального пользования. Ни в коем случае нельзя пользоваться одной щеткой двум и более лицам, даже близким родственникам.

В промежутках между чисткой зубов щетка должна находиться в индивидуальном стакане или чашке, вверх головкой. В закрытых футлярах щетку хранить можно, только временно, при поездках.

### **С какого возраста нужно чистить зубки**

После появления первых зубиков необходимо протирать их влажной салфеткой или специальной силиконовой щеткой-напальчником 2 раза в день.

Приучать ребенка самостоятельно чистить зубки щеткой и полоскать рот следует с двухлетнего возраста. Прежде всего, ребенка следует научить чистить зубы щеткой без пасты, смоченной водой, а особенно приучить его к тщательному полосканию рта. При этом ребенку необходимо показать, как держать зубную щетку, как двигать ею по отношению к зубам.

Очень важно уже с раннего детства привить ребенку чувство необходимости ежедневной чистки зубов, приучить к полосканию полости рта после каждого приема пищи.

Начиная с трех лет зубки надо чистить с зубной пастой.

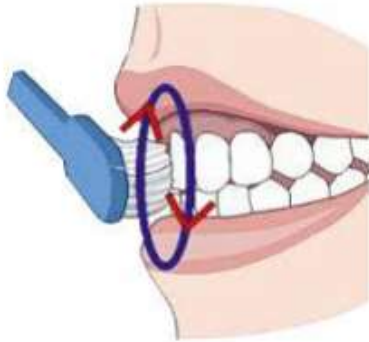
### **Режим чистки зубов**

Чистить зубы необходимо утром и вечером после приема пищи. Вся процедура должна занимать не менее 3 минут.

После остальных приемов пищи и перекусов обязательно полоскать полость рта водой. При соблюдении этих условий степень очистки зубов от налета будет достаточно хорошей.

## Как чистить зубы

**Метод чистки зубов КАІ используется детьми до 6 лет.**



1. Смыкаем зубки и улыбаемся. Начинаем рисовать кружочки на передней поверхности зубов. Нарисовали 10 штук спереди, переходим в бок - справа 10, слева 10.
2. Открываем рот - чистим бугорки и ямки на зубах вперед - назад по 10 раз. Т. е. жевательные поверхности справа и слева на обеих челюстях.
3. Внутреннюю поверхность зубиков очищаем выметающими движениями от красного к белому - от десны к коронке. По 10 движений на каждые два зубика (последний пункт не всегда успешно удастся ребенку; так или иначе, после самостоятельной чистки зубов необходима повторная чистка взрослыми стандартным методом).

### Чем чистить зубы ребенку

В вопросе выбора зубной пасты лучше довериться врачу-стоматологу детскому, посетив его для профилактического осмотра и подбора средств и предметов гигиены.

При выборе пасты необходимо учитывать следующие критерии:

- возраст ребенка
- абразивные свойства (очищающие)
- приятный запах и вкус
- отсутствие консервантов, красителей, ароматизаторов.