

Зачем Алёшке зубная щётка?

Консультация для родителей.

*Воспитатель
Волкова О. В.*

Здоровых людей с больными зубами не бывает. Больные зубы – это не только не красиво. Не только сильная боль и вспухшие дёсны. Причиной многих заболеваний всего организма являются не залеченные вовремя зубы.

Кариес – болезнь цивилизации, болезнь нашего времени.

Необходимые меры в борьбе с кариесом – это гигиена полости рта, здоровый образ жизни, правильное питание.

Начинать профилактику заболеваний зубов нужно с детства. Необходимо учить детей ухаживать за зубами.

Прежде всего, свести до разумного минимума потребление конфет, пирожных, различных сладостей. Обогатить рацион пищей, богатой витаминами, кальцием, фтором.

Два раза в год следует посещать стоматолога.

Гигиена полости рта, то есть, правильный уход за зубами. Зубы надо чистить 2 раза в день – утром, после сна и вечером, перед сном, а после каждого приёма пищи (по возможности) полоскать рот. Очень важно

подобрать зубную щётку и пасту. Щётка должна быть с искусственной щетиной, т. к. в натуральной задерживаются микробы. Лучше всего использовать щётку средней жёсткости.

Различают два вида зубных паст.

Гигиенические – освежают и дезодорируют полость рта. Это «Семейная, Ну, погоди!». Лечебно – профилактические. Они бывают антикариозные «Фтородент, Чебурашка», и противовоспалительные «Фтородент, Лесная».

Ребёнка надо приучать чистить зубы с двух лет, сначала можно давать ему щётку, без пасты, а со временем добавить и пасту.

Как же правильно чистить зубы?

Сначала надо чистить передние и боковые зубы, от десны к краю, вверх – вниз. Затем круговыми движениями обрабатываем жевательные поверхности. Далее чистим внутреннюю поверхность зубов - выметающими движениями. И снова переходим к передним и боковым зубам – только теперь водим щеткой по спирали, по кругу. Каждое движение рекомендуется повторять 10 раз. Вся процедура чистки

зубов должна занимать не менее 3 – 4 минут.

Для успешной борьбы с кариесом и другими болезнями необходимо объединить общие усилия – врачей, воспитателей и родителей. Ведь задача у нас одна – воспитать здоровое, гармонически развитое поколение.