

применения выдавливают небольшое количество пасты - размером с горошину. Следите, чтобы дети не ели зубную пасту.

- Приобретайте для дошкольников детские зубные пасты известных производителей: «Colgate», «Новый жемчуг», «Oral-B», и др. Школьники могут пользоваться зубными пастами для взрослых.

- Качество очистки зубов у ребенка, начиная с 3 лет, можно и нужно контролировать. Для этого маленьким ватным тампоном, смоченным 2% йодной настойкой, проведите по губной поверхности передних зубов, - налет окрасится в желто-коричневый цвет, чистые участки зуба не окрасятся. С помощью зеркала продемонстрируйте ребенку результаты контроля. Для выявления зубного налета можно использовать специальные красящие таблетки и растворы.

- Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребенка!

- С момента установления плотных контактов между зубами используйте зубную нить (флосс) для очистки контактных поверхностей зубов ребенка. С пяти лет учите ребенка самостоятельно пользоваться зубной нитью. Флоссинг

проводят один раз в день - вечером перед сном.

Дополнительно для ухода за полостью рта детям можно применять:

- фторид-содержащие полоскания (для детей) - после того, как ребенок научится полоскать рот, не проглатывая жидкость;

- аппликации на эмаль противокариозных зубных паст - на 3-5 минут;

- очистку десневой бороздки и межзубных промежутков зубочисткой.

Для правильного выбора комплекса индвидуальной гигиены полости рта для Вашего ребенка проконсультируйтесь у своего стоматолога!

**ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**

"САНБЮЛЛЕТЕНЬ.ru"  
(<http://sanbyulleten.ru/>) - готовые санбюллетени, презентации и буклеты.  
Всё для санпросвет работы.



**Как обучить ребенка гигиене полости рта**

# Памятка для родителей

Микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны.

Зубной налет препятствует завершению минерализации зубов у детей, что увеличивает их восприимчивость к кариесу. Поэтому гигиена полости рта - простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

**Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!**

Чистить зубы ребенка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щеточки-напальчника или мягкой тряпочки, смоченной кипяченой водой.

- После года лучше использовать специальные детские зубные щетки с возрастной маркировкой («Colgate», «Oral-b»). Как только у ребенка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щетками для взрослых со щетиной средней жесткости.

Выбирая зубную щетку для ребенка, учитывайте следующее:

- головка щетки по размеру должна соответствовать полости рта ребенка;
- между пучками щетинок должны быть промежутки;

- искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны;

Новую зубную щетку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх. Футляр используют только в дороге. Зубная щетка со временем изнашивается, ее необходимо менять каждые 1-3 месяца.

**Мама чистит ребенку зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!**



Как научить маленького ребенка чистить зубы:

- С 1,5-2 лет приучайте ребенка полоскать рот после еды водой (кипяченой). Неважно, что малыш проглатывает воду, главное - навык. - С 2-2,5 лет - учите ребенка чистить зубы зубной щеткой, смоченной водой.

Учить детей следует постепенно: сначала покажите, как Вы сами чистите зубы;

затем научите ребенка правильно держать зубную щетку и выполнять вертикальные чистящие движения (вверх-вниз) - этот этап отрабатывается на крупных игрушках. Далее учите ребенка перед зеркалом чистить губные поверхности передних зубов подметающими движениями от десны к краю зуба (верхние - сверху вниз, нижние - снизу вверх), затем - щечные поверхности боковых зубов такими же движениями; после этого - жевательные поверхности зубов возвратно-поступательными движениями, небные и язычные поверхности - подметающими движениями.

К трем годам у ребенка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов: утром после завтрака и вечером перед сном! Детям с кариесом, пороками развития зубов следует чистить зубы после каждого приема пищи.

- Детей дошкольного возраста учат чистить последовательно по два-три зуба со всех сторон, делая 10 очищающих движений на каждой поверхности. Чистка зубов должна вестись в течение 3-4 минут! Дошкольникам следует использовать противокариозные зубные пасты, содержащие фториды (смотрите маркировку на тюбике), которые укрепляют эмаль зубов. Для однократного