

## Как объяснить ребенку, что нужно чистить зубы?

Ищите всевозможные способы превратить чистку зубов в игру. Дайте ребенку понять, что это может быть развлечением, а не нудной обязанностью. Вот несколько способов, которые помогут вам сделать процедуру чистки зубов веселым и приятным занятием, а заодно привить полезную привычку:

1. Дайте ребенку самому выбрать его личную щетку, пасту и даже стаканчик для полоскания. Для многих детей интерес к процедуре чистки зубов определяется внешним видом зубной щетки. Стоматологи советуют иметь не одну, а 2-3 зубных щетки и пасты. И каждый раз ребенок, по своему усмотрению выбирает себе ту, какую захочет - это для него игра, в которой он может делать выбор сам.

2. Если ваш ребенок любит, чтобы ему читали сказку, рассказали историю или спели перед сном, делайте это только после того, как он умылся и почистил зубы.

3. Нарисуйте специальную веселую табличку, где будут указано все, что нужно делать каждый день, включая чистку зубов утром и вечером. Пусть ребенок помечает, например, разноцветными звездочками то, что уже сделано.

4. Чистите свои зубы одновременно с ребенком. Это поможет ему увидеть, насколько это важно для вас и как это правильно делать. Если ваш малыш каждый день видит, как его мама и папа два раза в день чистят зубы, он обязательно захочет делать тоже, самое вместе с вами.

5. Вместе почистите зубы любимой кукле или мишке. Можно даже использовать искусственные или игрушечные зубы, на которых вы сможете наглядно показать, как правильно надо чистить зубы.

6. Маленькому ребенку трудно объяснить то, что чистить зубы очень важно, нужно и необходимо. Доходчивой и доступной для восприятия формой объяснения данной проблемы карапузам - будет сказка. Почитайте детям сказки В. Коростылева «Королева Зубная щетка», Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», посмотрите с ними развивающие мультфильмы: «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками», «Легенда о зубном королевстве», «Путешествие в страну здоровых зубов» и др.



Филиал №1 – «Детский сад п.г.т. Шаля»

## Буклет для родителей Здоровье детских зубов. Почему это важно?



Подготовила:  
Воспитатель Т.Н. Боровая

## Почему так важен уход за молочными зубами?

На первый взгляд кажется, что уход за молочными зубами – это совсем не обязательно, ведь они все равно выпадут. Конечно, они выпадут, но в течение какого-то времени они должны будут служить вашему ребенку.

Проблема молочных зубов в том, что они сильно подвержены кариесу, а сохранить их до выпадения обязательно нужно. Удалять молочные зубы никак нельзя, ведь из-за этого постоянные зубки могут вырасти неровными.

Именно поэтому проводить гигиену молочных зубов нужно обязательно. Это поможет предотвратить кариеси другие заболевания полости рта, а также предварительную потерю зубов.

### О важности ухода за молочными зубами:

1. Молочные зубы держат место для постоянных зубов. Здоровые временные зубы прямо обеспечивают здоровье для постоянных зубов. Болезни и несвоевременное лечение молочных зубов может привести к повреждению постоянных зубов, которые зарождаются у корней временных зубов.

2. Здоровые молочные зубы, отсутствие кариеса и незапломбированных дыр - очагов инфекции - обеспечивает также и здоровье желудочно-кишечного тракта вашего ребенка.

3. Здоровые временные зубы имеют огромное влияние на формирование

правильного прикуса у детей, а также правильных форм и пропорций челюсти.

4. А как вам нравятся дети с черными, страшными молочными зубами? Позаботьтесь о внешнем виде вашего малыша - это ведь имеет прямое влияние на самооценку ребенка и развитие различных ненужных комплексов у детей.

**Существует несколько важных правил, без соблюдения которых невозможно добиться положительных результатов в таком важном деле, как чистка зубов.**

1. Чистить зубы необходимо после каждого приема пищи. Если это невозможно, то минимум, к которому нужно приучать ребёнка – это утренняя и вечерняя процедуры.
2. Чистить зубы ребенку, необходимо очень осторожно. Нельзя сильно надавливать на зубную щетку, так как можно повредить десна.
3. Зубы необходимо чистить круговыми движениями, нельзя водить зубной щеткой только по горизонтали из стороны в сторону, это так же может повредить десна.
4. Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее трех минут. Чтобы ориентироваться во времени, купите малышу в ванную песочные часы.
5. Чистку зубов нужно проводить в одном темпе и всегда начинать с одного и того же зубного ряда
6. Необходимо следить за языком ребенка. Если на языке появился

белый налет, его необходимо отчистить.

7. Использовать электрическую зубную щетку, специалисты рекомендуют не ранее того момента, когда у ребёнка все молочные зубы сменяются постоянными, с более прочной эмалью.
8. После чистки зубов, ребёнок должен обязательно вымыть щетку и поставить ее в стакан щетиной вверх. Нельзя хранить щетку в футляре, так как она обязательно должна высыхать

