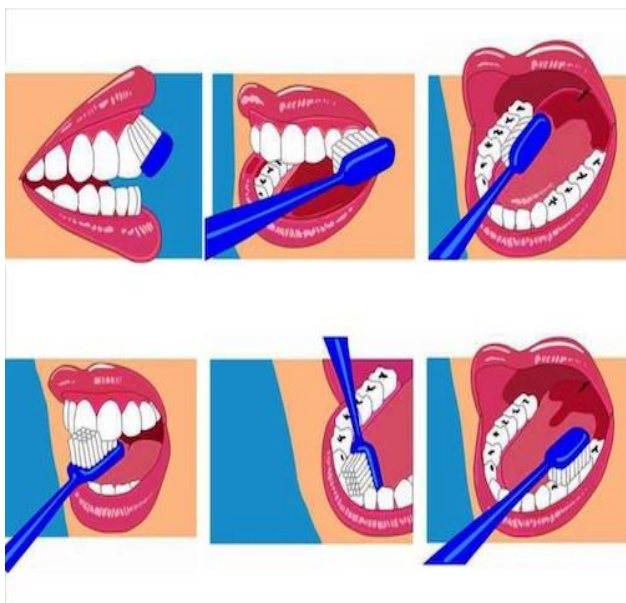


Чтобы у детей росли крепкие и здоровые зубы, во избежание появления кариеса или воспалительных заболеваний рта, нужно следить, чтобы соблюдалась ежедневная гигиена ротовой полости с самого раннего возраста.

Даже если ребенок вполне самостоятельно может сам почистить зубы в 3-4 года, нужно это делать под присмотром взрослых и с их помощью.

Особое внимание надо уделить технике чистки зубов.



У детей быть должны быть специальные зубные щетки.

У них должна быть мягкая и натуральная щетина, удобная широкая ручка, а их рабочая зона не должна превышать 2 см. Чтобы заинтересовать ребенка, современные щетки имеют яркие разноцветные оттенки, а на их ручке могут быть изображены любимые детские герои.

Ребенок должен усвоить, что у каждого есть своя зубная щетка, потому нельзя брать чужую и давать кому-то свою. А после применения за ней надо ухаживать, вымыв ее с мылом и поместив в подставку. Зубная щетка должна заменяться раз в 2 месяца.



Уделите особое внимание выбору зубной пасты. С 3-х лет можно использовать

гигиенический зубной гель. Он безопасен и специально адаптирован на то, что ребенок может немного проглотить его. А когда ребенок перестанет глотать зубную пасту и научится хорошо сплевывать, может применяться специальная детская зубная паста с малым содержанием фтора.

Основные правила эффективной чистки зубов:

- Чистим зубы дважды в день – утром после завтрака и вечером перед сном

- Рекомендуемое время для чистки зубов – 2 минуты

- Щетку нужно смочить в тёплой воде и выдавить маленькую горошину зубной пасты

- Движения щёткой — выметающие, от десны к кончикам зубов (не забываем про внутреннюю поверхность зубов)

- В конце обязательная чистка языка специальным скребком или внутренней стороной щётки

- Ребёнок должен тщательно прополоскать рот после чистки зубов.



**Филиал №8 - «Детский сад с.
Сылва»**

Консультация для родителей

***«Здоровые зубы-
красивая улыбка»***



Помимо ежедневной гигиены полости рта, не стоит забывать, что минимум раз в полгода ребенку нужно посещать стоматолога. Это поможет избежать проблем с кариесом, ведь зачастую он наблюдается даже у маленьких детей.

**Помогите своим детям иметь
здоровую улыбку, сделав
гигиену зубов увлекательной!**



Воспитатель: О.П. Лобанова