

Филиал №8 – «Детский сад с. Сылва»

Консультация для родителей

"Здоровые зубы - залог здоровья".



Воспитатель: А.П. Турланова

Здоровые зубы - неотъемлемая часть беззаботного детства у ребенка. Правильный уход, отсутствие кариеса и других заболеваний гарантирует здоровье полости рта. Поэтому необходимо проводить своевременную профилактику зубов у детей.

Кариес – это процесс разрушения зубов. Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток. Эксперимент, проведенный учеными, показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса. А так же кариес в большей мере грозит тем, кто не завтракает по утрам.

При профилактике кариеса молочных зубов у детей важно организовать полноценное питание. В рационе вашего ребенка должен быть кальций из молочных продуктов. Для лучшего усвоения кальция необходим и витамин D, который можно получить из рыбы или пребывания под солнечными лучами. Поэтому чаще гуляйте с ребенком на свежем воздухе - это способствует укреплению зубов и иммунитета у ребенка. В период взросления ребенка корректируйте его рацион. Некоторые блюда стоматологи рекомендуют исключить вовсе, а другие наоборот добавить.

Вот какие продукты питания считаются вредными не только для зубов ребенка, но и взрослого:

- Любые изделия из шоколада;
- конфеты, пирожные и торты;
- фрукты с повышенной кислотностью;
- сладкие газированные напитки;

Эти продукты к тому же вредят и желудочно-кишечному тракту, вызывая нарушение кислотно-щелочного баланса.

Но их можно заменить на более полезные, чтобы избежать проблем с зубами:

- Зеленый чай. Он содержит в себе природные антиоксиданты, который замедляет процесс образования кариеса;
- лайм. Несмотря на то, что это цитрус. Он богат фтором и кальцием;
- морковь. Этот овощ богат витаминами, а еще его плотная структура позволяет очистить зубы от налета.

Ни в коем случае не давайте ребенку только мягкую пищу: каши, булочки, печенье, кисели.

Лучше, если каждый прием пищи ребенок будет заканчивать твердой пищей: яблоком, морковкой, твердой корочкой хлеба, что послужит очищением зубов от мягкого налета, но и будет способствовать формированию правильного прикуса.

Что нужно делать, чтобы сохранить зубы белоснежными и здоровыми? Даже трехлетний малыш уверенно ответит: регулярно чистить!

Как правильно чистить зубы?

1. Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторять 6-8 раз.
2. Внешнюю поверхность верхних зубов следует чистить сверху вниз, нижних – снизу вверх.
3. При чистке жевательных поверхностей нужно выполнять 10-15 движений с каждой стороны – наружу.
4. При чистке передних зубов щетку надо держать перпендикулярно зубному ряду.
5. Нужно чистить язык.
6. Зубы чистят 2 раза в день – утром и вечером



Независимо от того, чистит ли ребенок зубы сам или под вашим присмотром, следуйте следующим правилам:



Содержите в чистоте свою и детскую зубную щетки

Обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку (это следует делать раз в 3 месяца). Если хранить старые щетки, они могут стать питательной почвой для бактерий. Покупая новую щетку, следует обращать внимание на мягкость щетины – жесткая щетина может травмировать десны и даже зубы.

Если все зубные щетки вашей семьи находятся в одном держателе, периодически тщательно промывайте их с мылом, чтобы убить микробов.

Ешьте то, что полезно для зубов

- ***Попробуйте сыр.*** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые 5 минут после съешьте кусочек сыра с низким содержанием жира. Это стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.

-***Погрызните яблоко.*** Любые твердые овощи и фрукты замедляют процесс разрушения зубов.

-***Ешьте больше йогурта.*** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов, укрепляет кости и поддерживает белизну зубов.

-***Осторожно с пищей, пристающей к зубам.*** Бананы и изюм полезны для организма, но вредны для зубов.

Соблюдая все эти рекомендации, вы не только сохраните зубы ваших детей, но и будете способствовать укреплению здоровья вашего ребенка в целом.



Помните, что лучшее лечение в детском возрасте – это профилактика!