



**Как правильно чистить зубы**

Все мы хотим, чтобы наши дети привыкли заботиться о зубах. Что же нужно делать? Первое, что следует предпринять, – это взять себе в привычку служить личным примером для своего ребёнка. Если сами ленимся чистить зубы, то никакие воспитательные усилия никого не убедят. Надо использовать так же всё, что может послужить положительным примером. Как бы случайно стоит заметить в иной раз, что у того или иного вашего знакомого очень красивые зубы. Это непременно произведёт впечатление на ребёнка и повысит роль зубов во внешнем облике человека. Детские зубы отличаются особой чувствительностью, поэтому и уход за ними должен быть особенным. Тщательно и бережно позаботиться о зубах вашего ребенка поможет только специальная детская зубная щетка. В таком непривычном для малыша занятии, как гигиена полости рта, она будет ему и игрушкой, и надежным помощником. Не забудьте также рассказать своему ребенку о том, как правильно чистить зубы, ведь это куда более важный момент, чем выбор зубной щетки.



Основные правила чистки зубов:

- ✚ Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
- ✚ Смочить щетку и нанести на нее пасту (количество пасты равно размеру горошины).
- ✚ Прополоскать рот водой.
- ✚ Движения, совершаемые зубной щеткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние: сверху-вниз, нижние: снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.
- ✚ Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба, поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений.



Итак, давайте рассмотрим основные принципы выбора зубной щетки для детей: Щетка должна быть яркой и красочной, чтобы вашему ребенку нравилось ею пользоваться. Ручка щетки должна быть утолщенной и прорезиненной, чтобы ребенку было удобно ее держать. Щетина должна быть максимально мягкой во избежание заболеваний десен у детей и повышенной чувствительности зубов. Для лучшего очищения межзубных пространств хорошо подойдет щетка с V-образной щетиной. Можно использовать детскую электрическую зубную щетку, но сначала вам надо объяснить ребенку, как правильно с ней управляться.

Не менее важен вопрос о выборе зубной пасты для малыша. Зубная паста для детей должна обеспечивать бережную, но качественную очистку молочных и коренных зубов.

Поэтому обращаем внимание на то, какой абразив в ней содержится. Самые распространенные абразивные компоненты в зубных пастах – это карбонат кальция и бикарбонат натрия, проще говоря, мел и сода. Данные вещества являются агрессивными и могут нанести существенный вред эмали как молочных, так и коренных зубов. Предпочтение следует отдавать пастам, в которых в качестве абразива используется диоксид титана или диоксид кремния – наименее травмирующие и наиболее эффективные вещества. ментол, мята, анис, эвкалипт, ванилин. Присутствие в рецептуре

сахарина и искусственных красителей нежелательно. А вот что должно находиться в качественной зубной пасте для детей – так это молочные ферменты: лактоферрин, лактопероксидаза, лизоцим, оксид глюкозы – все они способствуют укреплению иммунитета малыша и усилению защитных свойств слюны. В детские пасты также добавляют натуральный белок казеин, который способствует накоплению кальция в слоях эмали. Зубная паста – это необходимое средство гигиены для детских зубов, но ее роль в профилактике кариеса у детей зачастую сильно преувеличена. Здесь гораздо важнее регулярная и качественная гигиена полости рта у детей, профилактические осмотры стоматолога и правильное питание. Покупая очередной тюбик своему чаду, задумайтесь: что стоит за красивой упаковкой и заманчивыми рекламными обещаниями? Выбирайте зубную пасту с максимально натуральным простым составом и лучше всего в аптеке или в специализированном магазине.

*Чем раньше вы начнете внедрять в жизнь малыша эту процедуру, тем более простой и естественной она ему будет казаться.*

*Спасибо за внимание!*

