

Выбор зубной щетки и пасты – очень важен!

-Изделие должно быть выполнено из качественного пластика – обязательно проверяйте наличие сертификата, для первых лет подойдет щетина мягкой или ультрамягкой жесткости. К средней жесткости можно переходить с трех лет;

-Отдавайте предпочтение синтетическому ворсу, поскольку он более износостойкий и не создает благоприятной среды для размножения бактерий. Натуральная щетина – настоящий рассадник вредных микроорганизмов, а ее регулярная дезинфекция быстро приводит изделие в негодность;

- С возраста 2-5 лет длина ручки может достигать 15 см. Желательно, чтобы было гибкое соединение основания с головкой, размер головки не должен превышать 15 мм – для самых маленьких. С 2 лет ее длина может достигать 20 мм, а форма обязательно должна быть гладкой и обтекаемой;

-Желательно, чтобы на обратной стороне рабочей области была прорезиненная ребристая поверхность – она предназначена для очищения языка;

- По мнению стоматологов, самая лучшая паста – та, которая полностью соответствует потребностям конкретного человека. Менять щетку нужно каждые 2-3 мес. Приходить на проф.осмотры 1 раз в 6 месяцев



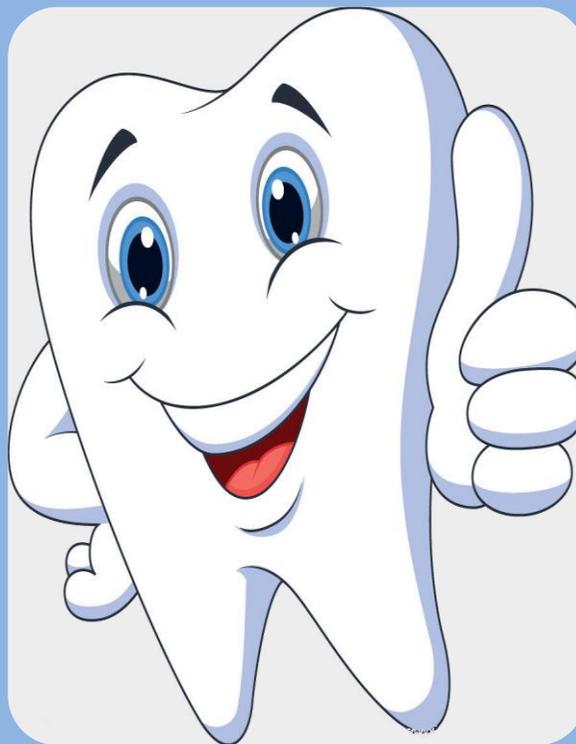
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 42»;

Стоматологическая клиника «Дуэт»

г.о.Красноурьинск

**Берегите свое здоровье!
Посещайте стоматолога!**



«Как сохранить зубы ребёнка здоровыми?»

**Памятка для родителей и
детей**



Буклет подготовила:

**Инструктор по ФК
Комкина Е.В.;**

**Рекомендации
стоматолога клиники
«Дуэт» Есаулковой А.Е.**

Как сохранить зубы здоровыми и красивыми

Самым распространенным заболеванием человечества сегодня являются кариес и болезни десен.

Заболевания пародонта встречаются более чем у 91% взрослого населения.

У 6-летних детей в 50% случаев на смену молочным идут постоянные зубы, уже пораженные кариесом.

Практически у всех 15-летних подростков отмечаются признаки воспаления десен (кровоточивость и зубной камень).

Более 80% людей не умеют правильно чистить зубы.

Как растут и меняются зубы

Сроки прорезывания молочных зубов индивидуальны. Но чаще всего первые зубы прорезаются в возрасте 6-6,5 месяцев.

Возможно так называемое позднее прорезывание— когда большая часть зубов появляется после года.



Молочные зубы: лечить или не лечить?

Многие родители сомневаются в необходимости лечения молочных зубов.

Лечение и сохранение молочных зубов—необходимое условие формирования зубочелюстной системы. Начинать гигиену полости рта ребёнка нужно с появлением ПЕРВОГО зуба.

Нелеченый кариес, пульпит, пародонтит и другие воспалительные процессы в зубочелюстной системе— очаги хронической инфекции, ослабляющие защитные силы организма, понижающие сопротивляемость вредным факторам окружающей среды.

Преждевременная потеря молочных зубов приводит к формированию неправильного прикуса.

Воспаление от молочного зуба может перейти на зачаток постоянного. в этом случае постоянный зуб прорежется с белым пятном (начальная стадия кариеса) или вовсе погибнет



Гигиена полости рта.

Зубы следует чистить два раза в день: утром—после завтрака, вечером—перед сном. Процесс чистки зубов длится 2-2,5 минуты.

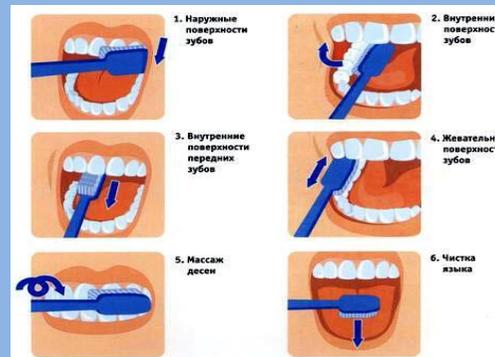
Родители обязательно чистят зубы своему ребёнку примерно до 10-12 лет сами. Сначала может почистить ребенок, а потом родитель

У каждого человека должна быть своя зубная щетка. Нужно следить также за сроком годности щетки.

Для формирования гигиенических навыков очень важен пример родителей. Приучая ребенка чистить зубы, необходимо сказать ему, что он уже большой и может делать это, как мама с папой.

Как правильно чистить зубы.

Чистка зубов происходит при несомкнутых зубах. Используются вертикальные, горизонтальные и круговые движения щеткой.



Вредные привычки

Преобладание в рационе ребенка мягких, тающих во рту продуктов (каши, пюре, суфле). Зубам нужна нагрузка (овощи, фрукты).

Сахар и сладкие продукты способствуют формированию патологий зубов и десен. Чем чаще и дольше сладкие продукты находятся во рту, тем больше риск возникновения кариеса. Сладкие газированные напитки усугубляют эту ситуацию за счет углекислоты. Обязательно сбалансированное питание и режим: 3 основных приема пищи, между которыми должно быть 2 перекуса. Перерыв между едой - примерно 3 часа.

После каждого приема пищи нужно ополаскивать рот водой комнатной температуры

