

## **Консультация для родителей «Здоровые зубы - залог здоровья»**

Предупредить заболевание зубов помогает правильный уход за ротовой полостью.

Родители играют важную роль в сохранении зубов ребенка. Именно они начинают первый уход за полостью рта малыша. Очень важно поддерживать у малыша желание ухаживать за зубками.

Обычно первыми у ребенка появляются четыре зуба – 2 на верхней челюсти и 2 на нижней. Это происходит между 6 месяцами и годом. По достижению ребенком 3 лет, первые 20 зубов должны сформироваться полностью. Очень важно осуществлять правильный уход за этими первыми зубками, не смотря на то, что им на смену придут постоянные зубы.

Поскольку процесс смены зубов идет постепенно, поддержание чистоты всех зубов имеет важное значение. Инфицированные молочные зубы, могут стать причиной раннего заболевания постоянных зубов. Родителям следует контролировать как ребенок чистит зубы, помогать ему чистить те участки зубов, которые он пропустил.

К 3-4 годам ребенок должен научиться чистить зубы самостоятельно. Чистите зубы вместе с ребенком. Совместные процедуры чистки зубов служат хорошим примером и помогают научиться ребенку путем наблюдения за вашими действиями. Не забывайте хвалить малыша, после того как его зубки стали чистыми.

Детям младше 4 лет рекомендуется простой способ чисти зубов, - круговыми движениями. Используйте маленькую (как горошина) капельку детской зубной пасты. Следите чтобы ребенок выплевывал остатки зубной пасты и тщательно полоскал рот. Зубы ребенку надо чистить щеткой с очень мягкой щетиной, которая специально разработана для детей. Меняйте зубную щетку ребенка каждые 3 месяца или ранее, если на щетке появились признаки износа.

Грамотно организованный прием пищи, с тщательным подбором соответствующих продуктов, является основой белоснежной улыбки ваших сыновей и дочерей в будущем.

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

Информацию подготовила инструктор по физической культуре 1 КК Гончар Натальей Борисовной