

**Консультация для родителей
«Здоровые зубки. Гигиена полости рта»**

Подготовила воспитатель

Григоренко И.Н.

Предупредить заболевание зубов помогает правильный уход за ротовой полостью. Что нужно делать, чтобы сохранить зубы белоснежными и здоровыми? Даже ребенок ответит: регулярно чистить зубы, своевременно посещать стоматолога и есть поменьше сладкого. Родители играют важную роль в сохранении зубов ребенка. Именно они начинают первый уход за полостью рта малыша. Очень важно поддерживать у ребенка желание ухаживать за зубками.



Зубы надо чистить 2 раза в день - утром и перед сном. Детям младше 4 лет, рекомендуется, простой способ чисти зубов, - круговыми движениями. Процедура чистки зубов должна занимать 2 минуты, особенное внимание уделяйте жевательным поверхностям зубов и задним зубам, где полости образуются раньше всего. Используйте маленькую капельку детской фтора содержащей зубной пасты. Почему что именно фтористые соединения укрепляют эмаль зубов и предотвращают образования полостей. Следите, чтобы ребенок выплевывал остатки зубной пасты и тщательно полоскал рот. Зубы ребенку надо чистить щетками с очень мягкой щетиной, которая специально разработана для детей. В настоящее время многие щетки имеют интересный дизайн, чтобы привлечь ребенка. Можно пользоваться электрическими щетками для детей. Такая щетка может показаться ребенку более привлекательной и являться стимулом для более тщательного проведения процедуры чистки зубов. Убедитесь, что Вы выбираете размер

щетки с учетом возраста Вашего ребенка. Меняйте зубную щетку ребенка каждые 3 месяца или ранее, если на щетке появились признаки износа.

Не разрешайте детям пользоваться чужими зубными щетками.



Грамотно организованный прием пищи, с тщательным подбором соответствующих продуктов, является основой белоснежной улыбки ваших детей в будущем. Ни в коем случае не давайте ребенку только мягкую пищу: каши, булочки, печенье, кисели. В период роста зубов дети стремятся жевать непрерывно. Не запрещайте им это, зубам нужна нагрузка. Давайте ребенку жевать черствый хлеб, желательнее черный, овощи, фрукты. Девяносто процентов детей на 5-6 году имеют кариес. Причины очевидны: много едят сладкого, а также рафинированных продуктов. Таких как: рафинированное масло, очищенные крупы, белая мука высшего сорта, белый хлеб. Привычка быстро проглотить пищу без пережевывания и запивание ее водой, либо другой жидкостью замедляет слюноотделение, что тоже ведет к развитию кариеса. Так же причиной кариеса являются недостаток витаминов В, Д, С; солей кальция, фтора, фосфора при котором нарушается минеральный и белковый обмен в организме, что отрицательно отражается на прочности зубов.

Большое внимание нужно уделять продуктам, которые содержат нужные витамины и микроэлементы, такие как: рыба, зеленый лук, проросшие зерна, морковь, пшеница, мед, шпинат, зеленые листья капусты.

Витамины

Витамины и микроэлементы	Действие	Рекомендуется ежедневно употреблять	Источник
C	Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи	70-100 мг	Перец, Апельсиновый сок, Облепиха
E	Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы	15 мг	Молоко, Подсолнечное масло, Яйца
B₆	Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос	1,8 мг	Кефир, Морковь, Авокадо
B₉	Здоровье пищеварительной системы, иммунитет	0,2 мг	Бобовые, Листовые овощи, Молоко
Mg	Антистресс, здоровье репродуктивной системы	350 мг	Томатный сок, Арбуз, Тыквенные семечки
A	Иммунитет, эластичность и обновление кожи	1 мг	Тыква, Морковь, Яйца
Cu	Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов	1-2 мг	Томатный сок, Какао, Шиповник
Fe	Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи	20 мг	Томатный сок, Крупы, Мясо

После каждого приема пищи рот нужно полоскать, лучше всего подсоленной водой или раствором соды. Поваренная соль и пищевая сода снижают риск развития кариеса.

Здоровые зубы- залог здоровья!

