

# Памятка для родителей

## "Здоровая улыбка".



***Предупредить заболевание зубов помогает правильный уход за ротовой полостью.***

***Что нужно делать, чтобы сохранить зубы белоснежными и здоровыми? Даже трехлетний малыш уверенно ответит: регулярно чистить! Еще следует своевременно посещать стоматолога (прежде всего, для раннего обнаружения кариеса) и есть поменьше сладкого.***

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

- Зубы надо чистить 2 раза в день - утром и перед сном. Детям младше 4 лет рекомендуется простой способ чистки зубов - круговыми движениями.

- Процедура чистки зубов должна занимать 2 минуты, особое внимание уделяйте жевательным поверхностям зубов и задним зубам, где полости образуются раньше всего.

- Следите, чтобы ребенок выплевывал остатки зубной пасты и тщательно полоскал рот.

- Не разрешайте детям пользоваться чужими зубными щетками.

- Убедитесь, что вы выбираете размер щетки с учетом возраста вашего ребенка.

- Когда зубы у детей уже соприкасаются можно чистить зубы зубной нитью. Сначала чистите ребенку зубки нитью сами. Не забывайте хвалить ребенка за хорошую чистку зубов.

- 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.

### **Правила питания:**

1. Регулярность и отсутствие «перекусов». Само по себе уменьшение в рационе ребенка сладких продуктов ничего не даст, если малыш будет съедать не семь, а три конфеты, но в любое время и, соответственно, без последующей чистки зубов. Страшен не сам сахар, а то, что он сохраняется на поверхности зуба на время, достаточное для того, чтобы постоянно «проживающие» в полости рта бактерии успели ферментировать разрушающие эмаль кислоты.

2. Наличие в рационе питания продуктов, богатых веществами, необходимыми для здорового состояния эмали и ткани зубов. К таким относятся:

- сырые овощи, фрукты, свежевыжатые соки;
- злаковые продукты - хлеб, овсяное и другое не- сладкое печенье;
- разнообразные каши (только натуральные);
- молоко и его производные - сметана, творог, йогурт (лучше обезжиренный), сыр;
- мясо (опять же натуральное, а не полуфабрикаты!) - говядина, нежирная свинина, птица; орехи.
- Не следует злоупотреблять соусами, приправами, кондитерскими изделиями. Добрый совет: если вы хотите порадовать ребенка сладким, испеките торт самостоятельно, а не покупайте магазинные изделия - вреда будет меньше, а пользы больше.
- 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.
- С этой же целью следите, чтобы у вашего ребенка не формировались вредные привычки (сосание пальцев и других посторонних предметов).

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

