Чтобы зубки были здоровыми!

Терентьев С.П.,

Врач стоматолог, стоматологическая клиника «Дента-Вита»;

Терентьева М.А.,

Педагог психолог ГБОУ д/с №2183, Москва.

 Как правило, первые молочные зубки не очень беспокоят родителей малыша – ведь такие зубы, полагают они, все равно выпадут, сменятся, а вот за коренными зубами придется уже серьезно следить. А между тем именно от состояния молочных зубов во многом зависит не только состояние постоянных, но и здоровье маленького человека. Поэтому настоятельно советуем родителям – будьте бдительны! Как только долгожданные первые зубы показываются из-под спасительной для них оболочки десны, жизнь сразу начинает проверять их на прочность.

 Именно гигиена полости рта считается базой правильного формирования иммунитета и развития организма. Ведь через рот ребенок получает пищу и питье. Естественно, если в полости рта будут находиться болезнетворные бактерии, они также попадут в организм и нанесут вред здоровью. К тому же некоторые болезненные состояния полости рта могут вызвать формирование неправильного прикуса, наличие которого нередко становится причиной психологического дискомфорта, а на его исправление уйдут долгие годы.

 Самое первое, что надо сделать – выбрать правильную зубную щетку. Для годовалого малыша следует выбрать ***самую маленькую щеточку*** с очень мягкой щетиной и искусственных волокон, которые не будут травмировать десны.

 Чтобы приучить ребенка чистить зубы, надо выбрать детскую зубную пасту, которая рекомендована к употреблению в возрасте от 0 до 3 лет. ***Запомните, чистка зубов не должна вызывать отрицательных эмоций у вашего ребенка!***

 Приучать ребенка самостоятельно чистить зубы можно с 2,5 – 3 лет. Сначала дайте ему подержать зубную щетку в руках. Покажите, как наносят пасту. Многим малышам нравится выдавливать ее из тюбика, и они с удовольствием пытаются это делать.

 Следующий этап – ***чистка передних зубов***. У маленьких детей еще сильно развит рвотный рефлекс. Они неохотно дают чистить боковые зубы, поэтому следует приучать чистить зубы, начиная именно с передних. Потом, когда ребенок будет чистить зубы самостоятельно, можно постепенно продвигаться к жевательным зубам.

 Вся процедура чистки должна занимать не более 2-3 минут и проводиться перед зеркалом, чтобы малыш видел то, что делает он, и что делают взрослые. ***Превратите чистку зубов в игру или соревнование.*** Говорите, что чистить зубы – это важно и что все взрослые так делают.

 Важно хорошенько чистить зубки перед сном, удаляя все пищевые остатки; это сдерживает размножение бактерий, предупреждает накопление у шеек зубов, в межзубных промежутках продуктов их жизнедеятельности, обладающих способностью растворять минеральные вещества зубной эмали. Однако за ночь во рту снова значительно увеличивается количество бактерий, а на зубах появляется мягкий налет, содержащий слизь, отмирающие покровные клетки слизистой рта и другие компоненты. Поэтому детям со склонностью к кариесу, полезно чистить зубы и утром.

 Напомним, что движения щетки должны быть преимущественно вертикальными, что зубы надо чистить также со стороны языка и неба.

 ***Начиная с 5 лет***, когда рвотный рефлекс станет умеренным, следует приучать ребенка ***чистить язык,*** ведь не нем собирается огромное количество болезнетворных бактерий. Сначала надо чистить язык от кончика до середины. А спустя несколько недель, когда ребенок привыкнет к процедуре, можно приучаться чистить язык полностью.