

ГИГИЕНА РТА У ДЕТЕЙ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ

Памятка для родителей

Микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоты, ферменты и другие патогенные вещества, вызывающие кариес зубов и воспаление десны.

Зубной налет препятствует минерализации зубов у детей, что увеличивает восприимчивость к кариесу.

Поэтому гигиена рта – простой и доступный метод предупреждения стоматологических заболеваний у детей.

Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!

- ✓ С момента прорезывания первого зуба, для профилактики кариеса зубов, ежедневно, не менее двух раз в день (утром после завтрака, вечером перед сном) чистите зубы ребенка с помощью:
 - детской зубной щетки (или силиконовой щеточки-напальчника);
 - детской зубной пасты, содержащей фториды.
- ✓ Фторидные зубные пасты наносите на центральные щетинки зубной щетки, количество пасты для детей в возрасте до 12 месяцев – небольшой мазок, 13-18 месяцев – рисовое зернышко, с 18 месяцев – горошина.
- ✓ Используйте специальные детские зубные щетки с маркировкой возраста («0-1,5», «0-2», «0-3»).
- ✓ Выбирая зубную щетку для ребенка, учитывайте следующее:
 - головка щетки по размеру должна соответствовать размеру рта ребенка;
 - между пучками щетинок должны быть промежутки;
 - искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны;
- ✓ Новую зубную щетку мойте с мылом, в дальнейшем, до и после каждого употребления, промывайте водой, храните в стакане щетиной вверх. Футляр используйте только в дороге. Зубная щетка со временем изнашивается, приобретайте ребенку новую зубную щетку каждые 1-3 месяца.
- ✓ Не промывайте рот водой после чистки зубов, так как вода смывает зубную пасту и прекратит её профилактическое действие. Небольшое количество зубной пасты, проглатываемое ребенком, не оказывает неблагоприятного воздействия на его здоровье.
- ✓ С момента установления плотных контактов между зубами, используйте зубную нить (флосс) для очистки контактных поверхностей зубов ребенка.

**Мама чистит ребенку зубы до тех пор,
пока он сам не научится это делать хорошо!**

Положение мамы во время чистки зубов ребенку

- ✓ Два взрослых, положение «колени-к-коленям», ребенок лежит на коленях взрослых; один придерживает руки и ноги ребенка, разговаривает с ним, другой чистит зубы ребенку.
- ✓ Мама одна, сидит на полу или на кровати, ноги широко расставлены; ребенок лежит между ногами матери; ногами мама придерживает руки и ноги ребенка, руками чистит ему зубы.
- ✓ Если ребенок умеет сидеть или стоять, мама располагается сзади, спина и голова ребенка опираются на маму, мама чистит ребенку зубы (ребенок может держать рукой зубную щетку, мамина рука располагается сверху руки ребенка).

Как научить маленького ребенка чистить зубы

- С 1,5-2 лет приучайте ребенка полоскать рот после еды водой (кипяченой). Неважно, что малыш проглатывает воду, главное - навык.
- С 2-2,5 лет – учите ребенка чистить зубы зубной щеткой, смоченной водой. Учить детей следует постепенно: сначала покажите, как Вы сами чистите зубы; затем научите ребенка правильно держать зубную щетку и выполнять вертикальные чистящие движения (вверх-вниз) – этот этап отрабатывается на крупных игрушках. Далее учите ребенка перед зеркалом чистить губные поверхности передних зубов подметающими движениями от десны к краю зуба (верхние – сверху вниз, нижние – снизу вверх), затем – щечные поверхности боковых зубов такими же движениями; после этого – жевательные поверхности зубов возвратно-поступательными движениями, небные и язычные поверхности – подметающими движениями.
- Маленький ребенок привыкает самостоятельно чистить зубы, но не может качественно очистить все поверхности зубов. Лишь с 6-8 лет (иногда с 10-12 лет) ребенок сам научится хорошо чистить зубы.
- После того, как малыш сам «почистит зубы», мама выдавливает на щетку зубную пасту и сама очищает ребенку зубы со всех сторон, по 10 движений зубной щетки на каждой поверхности.

**К трем годам у ребенка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов:
утром после завтрака и вечером перед сном!**

Детям с кариесом, пороками развития зубов следует чистить зубы после каждого приема пищи!

**ПОМНИТЕ,
ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ РТА ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ
ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**