

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ

Памятка для родителей детей раннего и дошкольного возрастов

- ✓ Поступление с пищей белка, минеральных веществ и витаминов обеспечивает формирование зачатков зубов и созревание эмали прорезавшихся зубов, повышает устойчивость к кариесу, поэтому **питание ребенка должно быть разнообразным**.
 - ✓ Для детей первого года жизни важно своевременное введение докорма и прикорма (по назначению врача-педиатра): фруктовые и овощные соки и пюре, творог, яичный желток и др. **Соблюдайте рекомендованное количество и частоту прикормов**.
 - ✓ Для детей раннего и дошкольного возрастов необходим **ежедневный прием молочных продуктов** (молоко, кефир, творог, сыр и др.), свежих овощей и фруктов, зелени, ржаного хлеба.
 - ✓ Включайте в меню 1-2 раза в неделю **морские продукты**: рыба, морская капуста и др., содержащие набор микроэлементов, укрепляющих зубы.
 - ✓ Чай, особенно зеленый, **содержит фторид**, обладающий противокариозным действием. Для детей рекомендуется залить зеленый чай горячей (70°) водой (1/2 чайной ложки на стакан воды), через 5 минут слить заварку (с водой уйдет кофеин), заварить чай повторно, настоять 20-30 минут, пить небольшими глотками, удерживая во рту, прополаскивая зубы.
 - ✓ Пастеризованное молоко содержит **ионизированный кальций**, укрепляющий эмаль зубов; молоко рекомендуют медленно пить, удерживая во рту. После кипячения это свойство молока теряется.
 - ✓ Важно своевременное, к 1,5-2 годам, формирование у детей функции жевания. **Активное пережевывание пищи** способствует повышению слюноотделения и минерализации зубов, твердые частички пищи снимают с зубов микробный налет, жевательная нагрузка стимулирует рост челюстных костей и хорошее формирование околозубных тканей (пародонта), что предупреждает зубочелюстные аномалии и болезни десен у детей.
- Приучать ребенка к жеванию следует постепенно:
- с 5-6 месяцев малышу можно давать пробовать кусать сухарики, хлебные корочки, баранки, даже если у него еще нет зубов, с 8-9 месяцев - отварную морковь, картофель кусочками, с 10-11 месяцев – фрикадельки;
 - в год у ребенка должно быть 8 зубов, он может откусывать яблоко, грушу и другие фрукты;

- в 12-16 месяцев у малыша прорезываются первые жевательные зубы и ему можно давать жевать отварное мясо кусочками;
- к 2-2,5 годам у ребенка прорезываются все молочные зубы и его рацион питания должен содержать достаточное количество жесткой, волокнистой пищи, требующей активного жевания.
- ✓ Создавайте у детей привычку заканчивать прием любой пищи **твердыми овощами и фруктами** (яблоко, морковь, репа и др.), очищающими зубы от зубного налета и клейких пищевых остатков.
- ✓ У детей, лениво жующих, привыкших есть полужидкую, протертую, мягкую пищу, образуется зубной налет, развивается кариес зубов, отмечается недоразвитие челюстей. Поэтому, **воспитывайте у детей привычку хорошо пережевывать пищу**, не торопите во время еды, не приучайте запивать каждый кусочек.
- ✓ Плохое пережевывание пищи способствует развитию стоматологических заболеваний, заболеваний желудка и других органов пищеварения.
- ✓ При осложнениях кариеса возникают боли в зубах во время жевания, поэтому, **если малыш отказывается от твердой пищи, покажите его стоматологу**.
- ✓ Частый прием сладостей, сахара – причина развития кариеса зубов, так как из сахаров бактерии зубного налета вырабатывают кислоты, разрушающие зубы. Поэтому важно, чтобы у детей не было привычки к сладкой пище. Не давайте ребенку сладкую воду, сладкое молоко, сладкий чай или сладкую кашу, конфеты и пирожные. Сведите к минимуму добавление сахара в пищу и питье ребенка.

**До трех лет без сахара – самая простая мера профилактики кариеса.
Чем позже ребенок познакомится со сладким, тем здоровее будут зубы!**

- ✓ **Вредны для зубов кислые продукты и напитки, вызывающие эрозию** – кислотное растворение эмали зубов. Детям кислые фрукты, соки, маринады и др. можно давать лишь в небольших количествах.
- ✓ Частота приема пищи также имеет значение для сохранения здоровых зубов. Если ребенок постоянно что-то ест небольшими порциями (возьмет то булочку, то печеньице, то пирожок), во рту возникают условия для обильного отложения зубного налета, микроорганизмы которого вызывают кариес зубов. **Лучше, чтобы дети знали свои основные приемы пищи** (например, завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) и не нарушали этот распорядок.

**ПОМНИТЕ, ВОСПИТАНИЕ У РЕБЕНКА ПРИВЫЧЕК
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБЕСПЕЧИТ ЕМУ
ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И КРАСИВУЮ УЛЫБКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**