

# КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЗАБОТИТЬСЯ О ЗУБАХ



**В некоторых случаях стоило бы купить сразу несколько тюбиков пасты, чтобы ребенок сам выбрал тот, который ему больше всего нравится. А если вы иногда попросите у него одолжить вам его пасту, потому что она, оказывается, самая лучшая, он будет гордиться своим выбором. После того как вы год или два используете его желание подражать и будете пробуждать интерес ко всему, что связано с зубами и уходом за ними, незаметно настанет время, когда забота них войдет у ребенка в привычку.**



**Разговоры о будущей зубной боли — слишком слабый стимул для ребенка. По существу пустой звук, потому что он еще даже не представляет себе, что это такое. Награды и лишения тоже не могут укрепить эту привычку, а ваши настойчивые попытки стимулировать его интерес к зубной щетке и порошку покажутся ему детским и приведут к неудаче. Иными словами, когда ребенку уже 4 года или 5 лет, лучшее объяснение, какое вы можем дать ему по поводу того, почему вы чистите зубы,— это просто сказать — потому что вы их чистите. Это может показаться не совсем логичным, но в конечном итоге окажется весьма эффективным объяснением, так как относится к тому же кругу вещей, которые мы делаем каждый день только потому, что их необходимо делать, ложимся спать, умываемся и многое другое, что входит в привычку и легко поддерживается.**

Все мы хотим, чтобы наши дети привыкли заботиться о зубах, и тем не менее, несмотря на все наши старания, мы нередко достигаем здесь лишь самых скромных результатов. Необходимы постоянные понукания, если не крики и угрозы, чтобы заставить детей чистить зубы. Когда же речь заходит о других вопросах гигиены полости, таких, как ограничение сладкого или более или менее регулярные визиты к стоматологу, то найти общий язык с детьми оказывается еще труднее. Что же нужно делать?

Первое, что следует предпринять, — это взять себе в привычку служить личным примером нашим детям. Если сами ленимся чистить зубы, то никакие воспитательные усилия никого не убедят. Научить детей быть лучше нас — как нам хотелось бы — становится в таком случае весьма трудно. Но если у нас самих есть эта хорошая привычка, то надо непременно обратить на нее внимание детей. Для этого достаточно обронить при случае такие фразы: “Сейчас приду, подожди, только дочистю зубы!” или: “Подожди, я хочу сначала почистить зубы”. Надо использовать также все, что может послужить положительным примером. Как бы случайно стоит заметить иной раз, что у того или иного вашего знакомого очень красивые зубы. Это непременно произведет впечатление на ребенка и повысит роль зубов во внешнем облике человека.



к самой процедуре ухода за зубами.

ведет впечатление на ребенка и повысит роль зубов во внешнем облике человека.

Ну а если вы позволите вашему ребенку самому выбрать себе в магазине зубную щетку и пасту, то он просто не заметит давления с вашей стороны, будет вполне удовлетворен и уже немного иначе отнесется

Иногда некоторые особые обстоятельства создают свои трудности для закрепления привычки чистить зубы. Ребенок может, например, превратить проблему ухода за зубами в поле сражения с родителями, где он начнет всячески сопротивляться воле старших. Порой это бывает связано с отнятием от груди или насильственным кормлением — у ребенка надолго может сохраниться отрицательная реакция на все, что связано со ртом. Однако такого рода проблемы возникают довольно редко. Стимулировать подражание, пробуждать интерес и, наконец, превратить уход за зубами в прочную привычку — основа любой гигиенической программы.

**Регулярное наблюдение у стоматолога, полноценное питание, правильный уход за полостью рта помогут сохранить зубы Вашего ребенка здоровыми и крепкими, а его улыбку - красивой!**



# Здоровые зубы - залог здоровья



*Консультация для родителей*

Детские зубы занимают определенное пространство во рту и рано утраченный зуб может привести к тому, что сменяющий его постоянный зуб вырастет кривой. В возрасте от 6 до 12-13 лет на место детских зубов приходят постоянные. Поскольку процесс смены зубов идет постепенно, поддержание чистоты всех зубов имеет важное значение. Инфицированные молочные зубы, могут стать причиной раннего заболевания постоянных зубов. Кроме того, более крупные постоянные зубы вырастают рядом с более мелкими, в результате возникает много неровностей и участков, где могут скапливаться остатки пищи. Поэтому важно, чтобы дети чистили зубы 2 раза в день, с использованием фторосодержащей зубной пасты. Родителям следует контролировать как ребенок чистит зубы, помогать ему чистить те участки зубов, которые он пропустил.

К 3-4 годам ребенок должен научиться чистить зубы самостоятельно. Хотя бывают дети, которым нужна ваша помощь и в более позднем возрасте. Чистите зубы вместе с ребенком. Совместные процедуры чистки зубов служат хорошим примером и помогают научиться ребенку путем наблюдения за вашими действиями. Не забывайте хвалить малыша, после того как его зубки стали чистыми.

Однако, к сожалению, статистические данные утверждают, что большая часть детей имеют те, или иные проблемы с зубами. Все дело в том, что ребята просто не умеют чистить зубы. Несколько движений зубной щеткой, которые они делают утром, и вечером очень трудно назвать «чисткой».

Первый визит ребенка к стоматологу должен состояться в период между прорезыванием первого зуба и празднованием первого дня рождения ребенка.

- Когда зубы у детей уже соприкасаются можно чистить зубы зубной нитью. Сначала чистите ребенку зубки нитью сами. Контроль за этой процедурой родители должны осуществлять, по меньшей мере до 10 лет. 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.

Первый аспект правильного питания - его 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. Жевательная резинка, столь активно рекламируемая, должного эффекта не дает. Не верите? Проведите простой эксперимент: возьмите любой предмет со слегка рифленой поверхностью, цитирующей зубной ряд.



Чистить зубы необходимо после каждого приема пищи. Если это невозможно, то минимум, к которому нужно приучать ребёнка – это утренняя и вечерняя процедуры.

Используйте маленькую (как горошина) капельку детской фторосодержащей зубной пасты. Почему именно фторосодержащие пасты? Фтористые соединения укрепляют эмаль зубов и предотвращают образования полостей. Помимо этого можно посоветовать лечение фтористыми соединениями в кабинете врача-стоматолога. Стоматолог может также помочь предотвратить разрушение зубов применив фиссурные материалы – специальные промбирочные материалы, которыми заполняют углубления (фиссуры) на жевательных поверхностях зубов, где полости образуются чаще всего.

- Следите чтобы ребенок выплевывал остатки зубной пасты и тщательно полоскал рот.
- Не разрешайте детям пользоваться чужими зубными щетками.
- 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.
- Убедитесь что вы выбираете размер щетки с учетом возраста вашего ребенка.