

- Детей дошкольного возраста учат чистить последовательно по два - три зуба со всех сторон, делая 10 очищающих движений на каждой поверхности. Чистка зубов должна вестись в течение 3-4 минут! Дошкольникам следует использовать противокариозные зубные пасты, содержащие фториды (смотрите маркировку на тюбике), которые укрепляют эмаль зубов. Для однократного применения выдавливают небольшое количество пасты – размером с горошину. Следите, чтобы дети не ели зубную пасту.

- Приобретайте для дошкольников детские зубные пасты известных производителей: «Colgate», «Новый жемчуг», «Oral-B». Школьники могут пользоваться зубными пастами для взрослых.

- Качество очистки зубов у ребенка, начиная с 3 лет, можно и нужно контролировать. Для этого маленьким ватным тампоном, смоченным 2% йодной настойкой, проведите по губной поверхности передних зубов, – налет окрасится в желто-коричневый цвет, чистые участки зуба не окрасятся. С помощью зеркала продемонстрируйте ребенку результаты контроля. Для выявления зубного налета можно использовать специальные красящие таблетки и растворы.

- Регулярно контролируйте процесс и проверяйте качество чистки зубов у ребенка!

- С момента установления плотных контактов между зубами используйте зубную нить (флосс) для очистки контактных поверхностей зубов ребенка. С пяти лет учите ребенка самостоятельно пользоваться зубной нитью.

**Помните,
воспитание у ребенка навыков
гигиены полости рта обеспечит
ему здоровые зубы и красивую
улыбку на всю жизнь**



**Обучение детей
гигиене полости рта**



ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики
Костромской области"



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



☎ (4942) 45-01-35

📍 г. Кострома, ул. Ленина, 151

✉ cmp@lpu.dzo-kostroma.ru

🌐 ok.ru/zdorovaya.kostroma/

📺 vk.com/zdorovaya_kostroma

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

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

Зубы ребенка всегда должны быть чистыми!

Чистить зубы ребенка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щеточки-напальчника или мягкой тряпочки, смоченной кипяченной водой.

- После года лучше использовать специальные детские зубные щетки с возрастной маркировкой («Colgate», «Oral-B»).
- Как только у ребенка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щетками для взрослых со щетиной средней жесткости.

Выбирая зубную щетку для ребенка, учитывайте следующее:

- головка щетки по размеру должна соответствовать полости рта ребенка;
- между пучками щетинок должны быть промежутки;
- искусственная щетина более гигиенична и не травмирует десны.

Новую зубную щетку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой, хранят в стакане щетиной вверх. Футляр используют только в дороге.

Зубная щетка со временем изнашивается, ее необходимо менять каждые 1-3 месяца. Мама чистит ребенку зубы до тех пор, пока он сам не научится это делать хорошо!



Как научить маленького ребенка чистить зубы:

- С 1,5-2 лет приучайте ребенка полоскать рот после еды водой (кипяченной).
- 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 – поднимающими движениями.

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.