

**Как ухаживать  
за зубами  
дошкольника**



## **Как чистить зубы правильно**

**Сначала чистить малышу зубы придется вам самим, причем без пасты, просто водой. За год нужно менять 4 щетки, по одной на каждый сезон года. Чтобы знать, как правильно ухаживать за первыми зубами, нужно освоить методику их чистки. Делается это так. Условно поделите зубы на секторы по 2-3 штуки. Уделите каждому из них внимание. Держите щетку под углом 45 градусов. Ротик должен быть приоткрыт. Начните чистку с верхней челюсти слева, делая плавные движения сверху вниз. Нижнюю челюсть нужно чистить наоборот – снизу к верхнему краю зубов. Сперва очищается передняя поверхность, потом – задняя.**

**Процедура должна занимать три минуты. Со временем давайте малышу проделывать все самостоятельно. Показывайте пример на себе.**

**Дети любят повторять за родителями. Любят делать и сами, потому что это дает им ощущение взрослости. Но на первых этапах после того, как ребенок сам почистит зубы, нужно повторить процедуру вам, так как дети не сразу научаются все делать правильно.**



## **Зубная паста**

**Наносить ее на щетку нужно начинать только тогда, когда малыш хорошо усвоит навык обращения с этим инструментом. Для маленьких детей нужна особая зубная паста. Малыши сначала могут глотать ее, поэтому паста для взрослых может быть вредной для организма малыша. Различают два вида зубной пасты: гигиеническую и лечебно-профилактическую. Первый вариант только очищает и освежает ротовую полость. Во втором же содержатся вещества, которые лечат кариес и другие болезни рта. Чтобы не развивался кариес, нужно пользоваться пастой с фтором. Такую пасту можно покупать после того, как ребенок перестанет глотать вещество.**

**Постоянно использовать одну и ту же зубную пасту не рекомендуется, нужно менять ее время от времени.**



**Все молочные зубы обычно прорезаются у ребенка к трем годам. Именно с этого момента нужно начинать усиленно их беречь. Относиться к молочным зубам легкомысленно, рассчитывая на то, что им так или иначе предстоит выпасть, не стоит. От их здоровья зависит, какими будут в дальнейшем основные зубы. Поэтому заботливым родителям важно научиться, как ухаживать за зубами дошкольника.**

### **Зубная щетка**

**Она понадобится ребенку, когда ему исполнится 2 годика. Головка ее должна быть небольшой – 20 мм на 10 мм. Щетинки надо выбирать мягкие, потому что у малыша еще очень нежная кожа во рту и эмаль на зубках. Они могут быть как натуральные, так и из искусственных волокон.**

