

# Хорошая привычка – чистить зубки.



Заботиться о полости рта и зубах ребенка нужно уже с грудного возраста малыша.

Казалось бы, ну о чем там заботиться? Нет, нет, дорогие мамочки, начать гигиенические процедуры чуть раньше того возраста, когда у крохи должны появиться первые зубки, самое время. Профилактику полости рта, языка, складочек за щеками и первых «проклюнувшихся зубиков» нужно проводить дважды в день, обтирая зубки ватной палочкой или немного смоченной в кипяченой воде марлечкой. Многие используют детские ополаскиватели для зубов. Примерно после 10 месяцев, как только зубки прорезались, начинайте потихоньку использовать щетку. Можно применять специальные силиконовые щетки или дентальные салфетки, имеющие специальную пропитку антибактериальным раствором, который содержит ксилит и витамин Е. И салфетки, и щетку можно легко надеть на палец. От здоровья молочных зубов зависит и здоровье будущих постоянных коренных.

Как только малыш будет способен держать щетку самостоятельно, не бойтесь давать ему ее, для начала без пасты. Пусть тренируется. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться предметом и регулярно заниматься своими зубами. Желательно, чтобы щетка имела толстую ручку и маленькую головку. А также обратите внимание, чтобы щетина была мягкой. После двух лет можно приучать малыша самостоятельно полоскать ротик после еды.



Пока ребенок не научится правильно чистить зубки, а это происходит, как правило, годам к восьми, за качеством чистки должны следить мама и папа.

## Как правильно чистить зубы?

Чистка полости рта начинается с верхних зубов. Верхние зубки следует чистить движениями сверху вниз. Потом чистим нижние зубы — снизу вверх! Только после этого чистим жевательную поверхность задних зубов круговыми движениями.

В конце процедуры обязательно чистим поверхность языка! Многие зубные щетки оборудованы специальной «пупырчатой» обратной стороной головки. Вот этой обратной стороной щетки и чистим крохе язык.

Чистящие движения должны быть аккуратными и осторожными. Десна и эмаль детских зубов очень нежные и могут легко травмироваться неосторожным движением.

**Чистка зубов** малышей должна занимать не менее 2-х минут, а для деток постарше — 3 минуты! В этом как раз и помогают песочные часы и музыкальные зубные щетки.



Всем известно, что **чистить зубы надо два раза в день** — **утром** и **вечером** перед сном. И пусть это станет частью утреннего и вечернего ритуалов. А после каждого приема пищи рекомендуется очистить полость рта малыша от остатков еды, дав ему выпить кипяченой воды.

Но очень часто детишки симулируют чистку зубов, отделившись несколькими поверхностными движениями щеткой. Это нормально. Не стоит рассчитывать, что ребенок сразу станет проявлять интерес к процедуре и сознательно подходить к делу. Ребенок есть ребенок. А дети большую часть дел делают через игру. Поэтому нужно постараться сделать чистку зубов процессом увлекательным. Это должно быть легкое и интересное занятие, а не принудительная обязательность.

### Как приучить к гигиеническому процессу?

**Дети любят играть!** Через игру они быстрее и легче усваивают все уроки. И чистку зубов тоже можно превратить в игру или внести в него какие-то яркие и запоминающиеся элементы! Можно для начала почистить зубки любимой мягкой игрушке!

Придумайте какую-нибудь игру или сказку, способную привлечь внимание ребенка к процессу. Сходите вместе с ним в магазин, пусть он сам, при вашем участии и подсказках выберет для себя щетку. С любимым предметом он будет охотнее чистить зубки. Ну и, конечно, зажигайте желание собственным примером.

Можно прочитать малышу весёлые стишки:

*Вот тюлень — ему не лень*

*Чистить зубы каждый день,*

*Крокодил зубастый*

*Чистит зубы пастой.*

*Вот зайчишка молодой,*

*Он полощет рот водой.*

*Научился и медведь*

*Зубы щёткою тереть.*

\* \* \*

*Рано утром звери встали,*

*Зубки чистить побежали.*

*Чистят зубки мишки*

*Щеточкой из шишки.*

*Белка в рыжей шубке*

*Тоже чистит зубки.*

*Серые мышата,*

*Веселые ежата.*

*Серый волк зубастый*



*Чистят зубки пастой.*

*Чистят поросенок*

*И смешной лосенок.*

*Чтобы зубки не болели,*

*Как снежинки чтоб белели,*

*Чистить вкусной пастой*

*Надо зубки часто!*

*\*\*\**

*Зайчики и белочки,*

*Мальчики и девочки*

*Утром две минутки*

*Чистят себе зубки.*

*Маленькие котики*

*Открывают ротики*

*Зубки выстроились в ряд,*

*Щетку с пастой ждут опять!!!!!!!*

*\*\*\**

*Мы теперь с тобой спецназ,*

*Есть задание у нас!*

*Щетку в руки, и вперед,*

*Удалять зубной налет!*

*\*\*\**

*Снует зубная щетка,*

*Как по морю лодка,*

*Как по речке пароход*

*По зубам она идет,*

*Вверх и вниз, туда-обратно.*

*Счистим мы налет и пятна.*

*Чтобы зубки не болели,  
Чтоб как зимний снег белели.*

**Пусть зубки наших деток будут здоровыми, а настроение хорошим!**

**Удачи вам на дороге к выработке полезных привычек!**

