



# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ





## 1. Правильный рацион питания.

Исследования показали, что для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций, фосфор, которыми особенно богаты молоко, сыр, творог, витамин Д, который образуется в коже под влиянием солнечного облучения или назначается детям в виде лекарственного препарата, витамин С, которым особенно богаты апельсины и другие цитрусовые, зеленый лук, смородина, шиповник, помидоры, капуста. Необходимы также витамин А, витамины группы В, фтор и другие пищевые вещества.



## 2. Осторожно со сладким!



Оказывается, эмаль портят кислоты, которые выделяют бактерии, питающиеся углеводами. Поэтому важно, насколько долго сладкое задержалось во рту. От шоколада в этом плане вреда меньше, чем от леденцов. После конфеты дайте ребенку яблоко или морковку, если нет возможности воспользоваться щеткой.



### 3. Соответствующая степень измельчения пищи.



Соответственно созреванию жевательного аппарата, прорезыванию зубов, особенностям функционирования органов пищеварения по мере роста ребенка должна меняться и степень измельчения пищи. Причем для стимуляции всех этих процессов очень важно, чтобы консистенция пищи или кулинарная обработка ее не задерживали физиологического своевременного развития всех вышеупомянутых систем в организме ребенка.

С этих позиций консистенция пищи должна своевременно меняться: для ребенка от 0 до 3 месяцев — жидкая, от 4 до 6 мес. — жидкая и гомогенизированная, от 7 до 9 мес. надо использовать и протертую пищу, от 10 до 12 мес. — рубленая, от 1 года до 1,5 лет — мелкие кусочки, от 1,5 до 3 лет — более крупные кусочки, после 3 лет — порционные блюда куском.



## 4. Физкультура для зубов.



Приучайте ребенка тщательно разжевывать пищу, не есть наспех, кое-как. Правда, некоторые дети предпочитают мягкий хлеб, оставляют на тарелке корки, очищают кожуру с яблока, не едят сырой репы, морковки, брюквы. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе, в тренировке. Превратите ваш урок в игру. Чем скорее малыш осознает, как важно зубику погрызть твердую пищу, тем скорее он начнет контролировать процесс пережевывания пищи.





## 5. Ежедневные гигиенические процедуры.



Ухаживать за молочными зубами следует начинать сразу после появления первого зуба. Осторожно протирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Обращайте особое внимание на переход к деснам и – если уже прорезалось много зубов – на жевательные поверхности и промежутки между зубами.



Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды и даже давать ему "учебную" зубную щетку (толстая ручка, маленькая головка, мягкая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются тщательно чистить зубы лишь примерно к восьми годам.





## 6. Регулярное посещение зубного врача.



С двух лет ребенка следует два раза в год показывать зубному врачу. Только он может определить, все ли в порядке.

Небрежность в этом отношении впоследствии дорого вам обойдется. В 7 лет полезно побывать у специалиста по челюстной ортопедии, чтобы можно было своевременно скорректировать возможное неправильное положение зубов. Но если вы еще раньше заметите какие-то дефекты развития верхней или нижней челюстей, немедленно попросите зубного врача направить вас к специалисту.

