

Памятка для родителей

«Уход за зубами и полостью рта»

Подготовила: Фомина А.Г., воспитатель



Цель: Обратить внимание на чистку зубов своего ребенка. Учить детей правильному уходу за полостью рта.

Гигиена полости рта включает прежде всего чистку зубов от налета и остатков пищи. Чистка зубов способствует укреплению эмали и других тканей зуба, делает их более устойчивыми к вредным воздействиям. Кроме того, чистка зубов- это и регулярный массаж десен.

Ухаживать за полостью рта надо приучать ребенка уже с 2-3 лет. В начале детей учат полоскать рот после еды, затем с 3-4 лет обучают пользоваться зубной щеткой, сначала без пасты. Для детей рекомендуются специальные зубные пасты «Ягодка», «Детская», «Апельсиновая», и др. Зубная щетка должна быть умеренно жесткой, не густой, щетинки собраны в редкие пучки, легче проникают в промежутки между зубами и лучше очищают их. Щетина на щетке должна быть изогнута, что позволяет при чистке зубов проводить вертикальные, горизонтальные и круговые движения.

Новую щетку перед употреблением необходимо продезинфицировать: несколько раз тщательно промыть водой с мылом, после оставить на 2 часа в 2% растворе хлорамина.

Чистить зубы надо ежедневно, желательно дважды в день. Зубы надо чистить не менее 2-3 минут со всех сторон, и не только передние, но и боковые. При чистке верхних зубов водят щеткой сверху вниз, при чистке нижних зубов – снизу-вверх. Вычистив зубы следует несколько раз прополоскать рот водой.

