



Уход за молочными зубами

Рекомендации родителям с детьми от 0 до 3 лет

1 Приучайте ребенка чистить зубы как можно раньше.

До одного года родители сами чистят десны и первые зубки у ребенка силиконовой щеткой-напальчником, старше 1 года стоматологи рекомендуют начинать чистку зубов совместно с ребенком, а далее, когда малыш научится все делать самостоятельно ближе к 3 годам, можно просто контролировать процесс чистки.

Для родителей важно подобрать правильную щетку:

- головка щетки должна покрывать 2 зуба, не больше,
- на головке щетки должны быть силиконовые накладки для безопасности,
- щетина щетки должна быть густой, короткой и мягкой,
- ручка щетки должна быть удобной для ребенка,
- должна использоваться специальная, безопасная детская зубная паста.



2 Будьте примером для ребенка, чистите зубы вместе.

Родитель является главным примером для подражания, если вы чистите зубы вместе, малыш будет повторять за вами, главное – это делать регулярно.

3 Чистите зубы примерно в одно и то же время, режим дня очень важен для ребенка.

У малышей чистка зубов должна быть, как и у взрослых, 2 раза в день. Организуйте день ребенка, он должен знать, что после ночного сна он идет умываться и чистить зубы, а вечером он это делает перед сном.

4 Чистите зубы в форме игры.

С малышами лучше чистить зубы в форме игры, так они легче воспринимают информацию и получают удовольствие от процесса.

5 Купите ребенку яркую, красивую щетку.

Для малыша внешний вид имеет большое значение, если щетка с персонажем из любимого мультфильма или книжки, он с удовольствием будет ее использовать.

6 Важно, чтобы чистка зубов проходила в спокойной, дружелюбной обстановке.

Не нужно заставлять ребенка чистить зубы, ему самому должно это нравиться.

7 Сбалансируйте питание по возрасту.

Для формирования зубов очень полезно грудное вскармливание. Отрегулируйте питание ребенка: ограничьте сахаросодержащие продукты, замените их фруктами и овощами. Исключите сахаросодержащие напитки в ночное время (соки, компоты, сладкие молочные и кисломолочные продукты). Исключите сладости между приемами пищи. Питание должно быть с достаточным количеством витаминов и минералов.

8 Посещайте стоматолога профилактически.

Впервые врач-стоматолог осмотрит малыша в 1 месяц, затем в 2 года, далее осмотр рекомендуется проводить 1 раз в год.



Важно помнить: если ребенок испытывает зубную боль, необходимо немедленно обратиться к врачу-стоматологу.