Автор: admin
28.04.2014 14:39 -

Как научить ребенка правильно чистить зубы?

Что вы делаете по утрам в первую очередь: чистите зубы и завтракаете, или наоборот, сначала завтракаете, а потом идете чистить зубы?

«На здоровье» – чистить зубы после завтрака, чтобы удалить с них остатки пищи. Хотя желательно делать это не только по утрам, но и после каждого приема пищи. Вот европейцы не стесняются брать с собой на работу щетку и пасту. А те, кому совсем лень или проблематично с комфортом почистить зубы, пользуются жевательными резинками. Чтобы очистить полость рта, достаточно жевать ее в течение десяти минут. Жевать более часа не полезно, а на пустой желудок и вовсе вредно, поскольку в процессе жевания в желудок рефлекторно выбрасывается соляная кислота, неблагоприятно влияющая на слизистую.

С какого возраста начинают чистить зубы детям?

Лучше всего начинать ухаживать за детскими зубами с момента их появления, где-то с 6-7 месяцев. В таком раннем возрасте зубки малыша просто протираются кипяченой водой. Для этого есть и специальные, надевающиеся на палец, зубные щетки, но в домашних условиях можно заменить их и марлевой салфеткой.

Когда ребенку исполнится год, пора использовать детскую пасту. На щетку ее выдавливают размером «с горошину». Маленькие дети часто глотают пасту, поэтому старайтесь не использовать в раннем возрасте пасты, содержащие фтор. Частое попадание этого вещества в организм может иметь неприятные последствия для малыша.

Зубную щетку для молочных зубов следует выбирать тщательно и менять через каждые три месяца. По размеру головка щетки должна быть маленькой и перекрывать не больше двух зубов. Щетина – только мягкая.

Чистить зубы самостоятельно ребенок должен научиться к двум годам, при этом лучший

пример – сами родители. Чистите зубы вместе с ребенком хотя бы два раза в день. Можете держать щетку вместе и направлять движения малыша. Так он лучше запомнит и привыкнет к регулярности гигиенических процедур.

Чтобы малыш не капризничал, предложите ему игру в «зубочиста». Например, соревнуемся, кто лучше почистит зубы. Выигрывает тот, кто чистил дольше…

Учимся чистить зубы

А теперь освоим основные движения правильной чистки зубов, которым следует научить и Вашего малыша.

1. При очищении наружных и внутренних поверхностей зубов рабочую часть зубной щетки располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны к внешнему краю зуба.

2. Для очищения жевательных поверхностей щетку располагают горизонтально и производят возвратно-поступательные движения. При очищении внутренних поверхностей жевательных зубов проводите короткие движения, располагая щетку под углом к вертикальной оси зуба.

3. При очищении внутренних поверхностей передних зубов ручка зубной щетки располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба.

Помните: Правильная чистка зубов способна предотвратить развитие многих стоматологических заболеваний, снизить риск развития кариеса, болезней десен, предотвратить преждевременную потерю зубов.

Автор - **Ольга Кондратьева**
Источник