

«ЧИСТИМ ЗУБЫ»

В полости рта человека находится большое количество микроорганизмов, они способны вырабатывать из сахаров, которые мы потребляем, клейкие вещества. Ими бактерии прилепляются к зубу – так образуется зубной налет. Бактерии зубного налета выделяют молочную кислоту, она начинает разрушать эмаль зуба и вызывает воспаление десен. Кариес – заболевание, при котором происходит постепенное разрушение твердой ткани зуба, в результате чего в нем образуется полость. Последствия запущенного поражения зубов кариесом – развитие более опасных заболеваний. Если молочные зубы детей поражены кариесом, приходящие на смену им постоянные зубы тоже будут поражены кариесом.

Для профилактики кариеса очень важно рациональное питание. Для очищения зубов от налета и укрепления десен в рацион необходимо включать яблоки, морковь и другие жесткие овощи и фрукты в сыром виде. Основным строительным материалом для зубов является кальций. Он содержится в орехах, зеленых овощах, молочных продуктах. Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов. Еще вреднее – резкий перепад температуры. Чрезмерное потребление углеводов способствует заболеванию кариесом. Залог здоровья зубов – регулярный правильный уход.

Ежедневная гигиена полости рта включает:

- . тщательную чистку зубов утром и вечером;
- . очищение полости рта после каждого приема пищи;
- . уход за межзубными промежутками с помощью зубной нити или зубочистки.

Обо всем этом нужно рассказать ребенку, чтобы он стал осознанно следить за своими зубами. Пусть малыш задумается, для чего нужны зубы:

- . предложите ребенку попытаться откусить кусочек яблока или морковки, закрыв передние зубы губами;
- . предложите малышу сказать «дом», «стол» и другие слова, не касаясь языком передних зубов;
- . предложите закрасить черным фломастером несколько зубов на фотографии в журнале и увидеть, какой не красивой стала улыбка.

Ребенок должен осознать, для чего он чистит зубы, самостоятельно сделать вывод о необходимости ухаживать за зубами.

Чистить зубы надо правильно:

- . начинают с верхней челюсти – движения щеткой «смещающие», сверху вниз по 10 раз на каждые 2 зуба. Сначала чистится внешняя, затем внутренняя сторона зубов;
- . таким же образом чистим зубы нижней челюсти – движениями снизу вверх;
- . жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.

