

Логинова Марина Николаевна, воспитатель МАДОУ ДСКН №6 г.Сосновоборска

Консультация для родителей

Как ухаживать за молочными зубками



Ежедневные гигиенические процедуры.

Ухаживать за молочными зубами следует начать сразу после появления первого зуба. Осторожно обтирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды и даже давать ему зубную щётку, сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать её, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются тщательно чистить зубы лишь примерно к восьми годам.



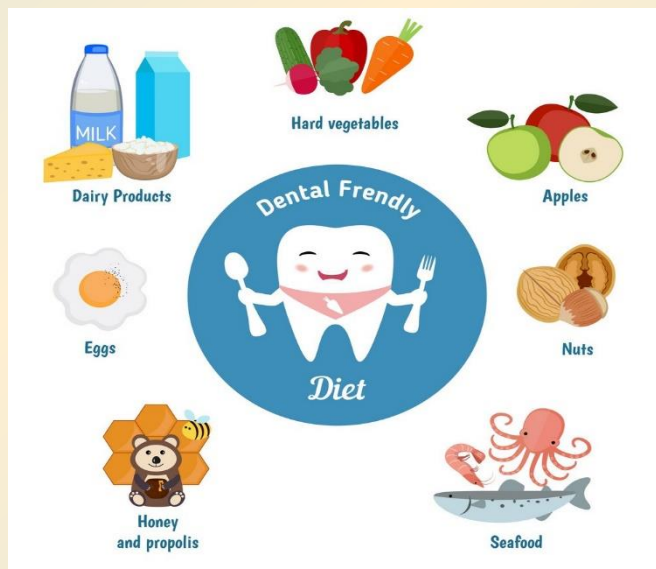
Регулярное посещение зубного врача.

С двух лет ребёнка следует два раза в год показывать зубному врачу. Только он может определить, всё ли в порядке. Небрежность в этом отношении впоследствии может дорого вам обойтись. В 7 лет полезно побывать у специалиста по челюстной ортопедии, чтобы можно было своевременно скорректировать возможное неправильное положение зубов.

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 ребёнку яблоко или морковку, если нет возможности воспользоваться щёткой.





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 богаты апельсины и другие цитрусовые, зелёный лук, смородина, шиповник, помидоры, капуста;
- витамин А;
- витамины группы В;
- фтор

И другие пищевые вещества.

Физкультура для зубов.

Приучайте ребёнка тщательно пережёвывать пищу, не есть быстро, на бегу. Некоторые дети предпочитают мягкий хлеб, оставляют на тарелке корки, просят очистить кожуру с яблока, не едят сырой морковки. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе и в тренировке. Только разжёвывание твёрдой пищи способствует этому.