

**Консультація
для родителів
«Тиждень порожньої
роти у дітей»**



Гигиена полости рта у детей очень важна, не стоит пренебрегать гигиеническими процедурами, даже когда у малыша еще не прорезались зубки. Во время еды частицы пищи остаются между зубами и в кармашках между щекой и деснами. Со временем они начинают гнить и образуют благоприятную среду для бактерий. Зубной налет и остатки еды способствуют размножению болезнетворных микроорганизмов. Их активный рост приводит к неприятному запаху изо рта и развитию болезней зубов и десен. Бактерии разрушают эмаль, вызывая кариес, пульпит, периодонтит. Инфекция - одна из причин появления стоматита.



Как правильно чистить зубы?

Чтобы обеспечить правильную гигиену полости рта, недостаточно выбрать подходящую зубную щетку, пасту и другие средства.

1. Делая вращательные движения, стараясь убрать остатки пищи из межзубного пространства, передвигайте ее от десны к зубу;

2. мягкими движениями вперед-назад очистите весь зуб: наружную, внутреннюю и жевательную поверхность.

3. Процедура должна занять около 3 минут; очистите поверхность языка, чтобы освежить дыхание и максимально избавить полость рта от бактерий;

4. используйте зубную нить; прополощите рот ополаскивателем в течение 30 секунд.



Уход за молочными зубами.

С 6 месяцев у младенцев начинают резаться зубки. Этот процесс сопровождается болью, повышением температуры. Во время гигиенических процедур мама может аккуратно массировать десны, помогая зубику прорезаться наружу.

В этот период рекомендуется начать использование детских зубных щеток и паст. Чистить зубы нужно не реже 2 раз в день (утром и вечером, постепенно приучая малыша к режиму.



Длительность первой чистки - 15-20 секунд, постепенно продолжительность процедуры увеличивают до 1-2 минут.



Особенности выбора зубной пасты и щетки для ребенка.

Щетки для взрослых не подходят маленьким детям. Выбирать необходимо, руководствуясь следующими критериями:



*длина головки около
1,5-2 см;*

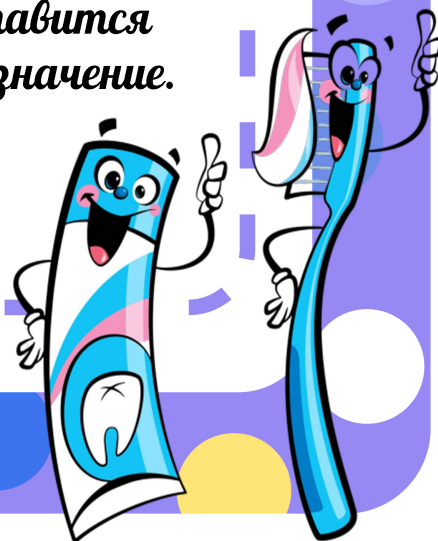


*- щетина мягкая и
короткая;*

*замена зубной
щетки через 2-3
месяца;*

*если чистит зубы взрослый,
ручка должна быть длинной, если
малыш - толстой и небольшой,
чтобы ему было удобно ее
обхватить;*

*Нужно выбирать
специальное средст-
во, подходящее для
младенцев, на
упаковках обычно
ставится
обозначение.*



**Можно ли использовать
дополнительные средства гигиены
и с какого возраста?**

- **Зубная нить.** Помогает избавиться от застрявших частичек пищи между зубами. Можно использовать, начиная с 4 лет, но проводить процедуру должны родители. Ребенок самостоятельно не справится и может повредить десны



- **Ополаскиватели.** Хорошо помогают для обеззараживания полости рта, устранения неприятного запаха и снятия воспаления. Рекомендуется использовать после еды, чтобы не чистить зубы после перекуса.