

## Формирование привычки самообслуживания – уход за зубами у детей с 4-6 лет



Гигиенический уход за полостью рта – это обязательная процедура, которая должна проводиться на протяжении всей жизни с самого момента рождения. Поэтому очень важно с раннего возраста учить детей правильно ухаживать за своими зубами.

# Основные правила чистки



Щетка, являющаяся самым главным инструментом чистки зубов, должна иметь удобную для ребенка ручку, головку круглой формы, мягкую щетину, соответствовать возрасту и размеру полости рта, а также быть безопасной для использования. Чистка проводится последовательно и планомерно. На каждый обрабатываемый участок должно приходиться по 10 движений. По окончании процедуры зубная щетка тщательно промывается в проточной воде и хранится в индивидуальном стакане щетиной вверх. Каждые 3 месяца ее следует менять.

## **Основные правила чистки зубов:**

1. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки с мылом.
2. Смочить щетку и нанести на нее пасту (количество пасты равно размеру горошины).

3. Прополоскать рот водой.

4. Движения, совершаемые зубной щеткой при чистке зубов, должны иметь направленность от десны к краю зуба (верхние: сверху-вниз, нижние: снизу-вверх). Жевательную поверхность боковых зубов очищать движением от боковых зубов к передним. Все эти движения необходимо совершать с открытым ртом. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен круговыми движениями зубной щетки, зубы при этом должны быть сомкнуты.

5. Зубная щетка должна одновременно покрывать 2-3 зуба, поэтому для качественной очистки верхний и нижний зубные ряды делят на участки, на каждом из которых необходимо совершать по 10 описанных ранее движений



#### Правила использования зубной щетки:

1. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту. Длина головки должна равняться ширине 2-3 зубов.
2. Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.
3. Щетка должна быть искусственной. Волокна такой щетины, в отличие от натуральной, отшлифованы, кончики закруглены. Кроме того, натуральные щетины имеют полый канал, в котором скапливаются и размножаются микробы.
4. Ручка щетки должна быть объемной и удобной, легко удерживаться рукой ребенка.
5. Перед и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку. Перед первым применением щетки ее следует вымыть с мылом (мыть кипятком не стоит, т.к. щетины сплавятся и могут повредить зубки и десны ребенка).
6. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
7. Щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца (один раз в сезон), либо после инфекционных и вирусных заболеваний.

#### Требования к детским зубным пастам:

1. Низкое содержание фтора. Для детей до 6 лет рекомендуется применение зубной пасты, массовая доля фтора в которой равна 0,02-0,05% (200-500 р.р.м). Для детей старше 6 лет этот показатель увеличивается до 0,07-0,1% (700-1000 р.р.м).
2. Низкая абразивность, так как эмаль молочных зубов тонкая и нежная.
3. Низкое содержание пенообразующих веществ.
4. До 3-х лет паста не должна содержать вкусоароматических добавок, для детей от 3-х до 10 лет может содержать фруктово-ягодные отдушки, для детей старшего возраста – фруктово-мятные отдушки.

# Полезные советы от Зубной Феи



Чистить зубы очень важно  
По утрам и вечерам,  
Чтобы пища не осталась  
И нигде не разлагалась.



Ешь молочные продукты  
Для сохранности зубов.  
Также надо маму слушать,  
Часто сладкое не кушать.



Каждый раз после еды  
Полоскать свой рот спеши,  
Чтобы кариес не возник  
И в твой зубик не проник.



Знай еще, 2 раза в год  
Стоматолог тебя ждет.  
Он проверить зубы сможет.  
Если что не так – поможет.

