

Приложение № 4

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с.Маяк»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад с.Маяк»  
от «05» сентября 2022 года № 40

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад с. Маяк»  
Протокол № 2 от 05.09. 2022 года

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Формирование привычки самообслуживания – уход за зубами у детей 4-6 лет»

Составили:  
творческая группа воспитателей  
МАДОУ «Детский сад с. Маяк»

С. Маяк

2022

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с.Маяк»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад с.Маяк»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года № \_\_\_\_\_

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад с. Маяк»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Формирование привычки самообслуживания – уход за зубами у детей 4-6 лет»**

Составили:  
творческая группа воспитателей  
МАДОУ «Детский сад с. Маяк»

С. Маяк

2022

СОДЕРЖАНИЕ	
1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи Программы	4
3. Планируемые результаты освоения Программы	4
4. Формы организации работы	5
5. Учебно-тематический план занятия педагогов с детьми	8
6. Заключение	
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение	8
8. Список литературы	8
9. Приложения	9

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в целях обеспечения здоровья ребенка, предупреждения развития болезни зубов и социальных ограничений в виде зубной боли, стеснения улыбаться, невозможности полноценно пережевывать пищу, развития нарушений речи и челюстных деформаций, вызванных ранним удалением зубов. Кариес зубов – заболевание твердых тканей зуба, возникающее при нерегулярной гигиене полости рта и избыточном употреблении сладостей. Поражение зубов кариесом всегда сопровождается нарушением их функции, при разрушении зубов возникают трудности при приеме пищи, болевые ощущения, нарушение внешнего вида, особенно при поражении кариесом передней группы зубов. Кариес во временных зубах протекает с такими же неприятными ощущениями как у взрослых. Профилактика развития стоматологических заболеваний достигается соблюдением ежедневных гигиенических мероприятий. Гигиеническое обучение и воспитание является важнейшим составным элементом формирования здорового образа жизни и одним из аспектов всестороннего развития личности. Программа «Формирование привычки самообслуживания – уход за зубами у детей 4-6 лет» составлена на основании требований к содержанию дошкольного образования, содержащихся в «Примерной основной образовательной программе дошкольного образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), Конвенции о правах ребенка, принятой резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990, Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049-13 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

Заболевания ротовой полости являются на сегодняшний день одной из серьезнейших проблем здравоохранения. Люди, имеющие все 32 зуба, ни один из которых не запломбирован или не поврежден кариесом, представляют собой редкое исключение. Статистические данные свидетельствуют, что у среднего ребенка, достигшего возраста 6 лет, три из молочных зубов были минимум один раз поражены кариесом. Средний взрослый в возрасте 21 год имеет 11 поврежденных зубов, пораженных кариесом, запломбированных или удаленных. В то время, как пренебрежение правилами ежедневного ухода за зубами в раннем возрасте приводит к разрушению зубов, многие люди не сознают, что это также служит благодатной почвой для развития заболеваний пародонта (десен). Несмотря на то, что эти заболевания считаются, в принципе, заболеваниями взрослого возраста, начальные стадии инфицирования часто наблюдаются и у

детей. Наиболее распространенный их признак – опухшие, кровоточащие при чистке зубов десны (гингивит).

Все это говорит о необходимости обучения молодого поколения методом профилактики кариеса и заболеваний пародонта. Необходимые навыки, правильное отношение и привычки, позволяющие сохранить здоровье ротовой полости, нужно начинать формировать в дошкольном возрасте.

Значение гигиены полости рта является общепризнанным.

Здоровье полости рта играет важную роль в здоровье всего организма на протяжении всей жизни. В то же время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе.

Это побудило к разработке профилактической программы по гигиене ротовой полости «Здоровые зубы», основным содержанием которой является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний.

Программа рассчитана на обучение детей дошкольного возраста 4-6 лет.

## **2. Цель, задачи, структура программы**

Цель – приобретение знаний, умений и практических навыков для обучения детей дошкольного возраста навыкам самообслуживания по уходу за зубами.

Задачи:

- Сформировать общее представление о строении ротовой полости.
- Сформировать представление о строении и функциях зубов.
- Сформировать представление о стоматологических заболеваниях и способах их предотвращения.
- Сформировать представление о профессии стоматолог

Программа включает следующие разделы:

1. Ротовая полость
2. «Помощники» по уходу за полостью рта
3. Кариес
4. Питание
5. Несчастные случаи
6. Стоматология вчера, сегодня и завтра

## **3. Планируемые результаты освоения Программы**

В результате прохождения программного материала дети будут иметь представление:

1. О строении ротовой полости;
2. О развитии зубов;
3. О профилактике;
4. Что такое кариес;
5. О правилах, которые помогут сохранять зубы здоровыми и красивыми;
6. Как использовать зубную пасту;
7. Как выбрать зубную щетку;
8. О технике чистки зубов щеткой

#### 4. Формы организации работы

Раздел	Тема	Содержание, планируемые результаты.
Ротовая полость	Беседа «Для чего нужны зубы»	Просмотр мультфильма или рисуем зубик
Помощники по уходу за полостью рта	Зубная щетка	Рисуем зубную щетку в «домике». Учимся мыть щетку и размещать в боксе для хранения.
	Как держать зубную щетку?	Учимся держать щетку правильно и выполнять в воздухе движения по типу рисования солнышка – дождика и травки, возвратно-поступательные движения «вжиг- вжиг»
	Чистим жевательную поверхность.	Первые кариозные полости возникают в естественных углублениях. Их называют фиссуры, располагаются фиссуры на жевательной поверхности. Поэтому важно первыми очистить эти поверхности. Чистим без зубной пасты. Чистим жевательную поверхность зубов круговыми движениями «Солнышко», выметающими движениями, движениями «вжиг-вжиг»
	Чистим язычную поверхность.	Сначала очищаем жевательные поверхности и дополняем очищением язычной поверхности зубов. Движения выполняем по принципу от десны к жевательной поверхности, т.е. для верхних зубов – сверху-вниз (как будто рисуем дождик), для нижних зубов – снизу вверх (рисуем травку). Чистим внутреннюю поверхность всех зубов, в том числе и передних! Чистим без зубной пасты.
	Чистим наружную (губную и щечные) поверхность	Сначала очищаем жевательные поверхности, небные поверхности и дополняем очищением наружной поверхности зубов. Движения выполняем по 7 принципу от десны к жевательной поверхности, т.е. для верхних зубов – сверху-вниз (дождик), для нижних зубов – снизу вверх (травка). Чистим без зубной пасты.

	Полная чистка зубов под стишок	Чистим в правильной последовательности (жевательные, язычные, щечные, губные) и в темпе стишка. На каждый сегмент челюсти педагог читает стишок: Надо чистить каждый зуб, левый зуб и правый зуб, Даже самый дальний зуб, очень важный зуб. Чистим без зубной пасты
	Учим технику поперечной чистки зубов.	В возрасте 5 – 6 лет происходит прорезывание постоянных зубов, зубы находятся на разном уровне прорезывания, щетинки щетки не могут достать до низко прорезывающихся зубов. Для этих случаев применяется поперечная техника чистки, когда щеткой выполняют движения изнутри кнаружи, располагая щетку поперек зубного ряда.
	Тренируем полоскание	Проводим полную чистку всех зубов и добавляем упражнение. Упражнение проводим без воды. Надуваем щеки и перемещаем воздух справа на лево и обратно 30 секунд. Чистим без зубной пасты
	Полоскание водой	Проводим полную чистку и добавляем упражнение. Набираем глоток воды и выполняем полоскание 30 сек. Однократно «сердито» сплёвываем. Чистим без зубной пасты
	Зубная паста. Учимся чистить зубы с пастой.	На зубную щетку надо уметь нанести «горошину» зубной пасты. Проводим полную чистку. Паста может пениться, чтобы не возникал рвотный рефлекс, надо в промежутках между движениями сплёвывать слюну с пастой в пластиковый стакан, который затем выбрасывают. Пасту на щетку наносит взрослый!
Кариес	Кариес	Рассказ по картинке «Возникновение кариеса» Собрать разрезные картинки и определить где здоровый зуб, а где больной зуб. Разгадывание кроссворда в рисунках.
Питание	Проект «Полезная и вредная пища»	Резьба по овощам (эксперимент по определению вредных и полезных для зубов продуктов).

		Советы доктора Пилюлькина. Изготовление кукол для спектакля (счастливый зуб). Заучивание стихотворения «Как у нашей Любы разболелись зубы...».
Несчастные случаи		Работа с карточками с изображением поврежденных зубов. Рассказ по картине «Вредные привычки». Рисование «Правила безопасности»
Стоматолог не враг.		Рассказ по картине «На приеме у стоматолога». Стоматологический блиц опрос.
	Ежедневная чистка - нужная привычка!	Проводим полную чистку под стишок по времени: 1 минута на верхнюю челюсть, 1 минута на нижнюю челюсть
	Контрольное занятие	Тест «Как сохранить зубы здоровыми»

Программа предусматривает проведение устных занятий, чтение литературы, практических занятий.

Освоение программы предполагает посещение кабинета стоматолога.



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

1. муляж челюсти с зубной щеткой
2. зубная щетка с футляром
3. мультимедиа для презентаций
4. мультфильмы
5. памятки для родителей
6. презентация для педагогов

### **Список литературы**

1. Борисенко А.В. Кариес зубов. Киев, 2000г.
2. Методическое пособие «Индивидуальная гигиена полости рта» 2001г. КГМА, кафедра терапевтической стоматологии, стр. 3-5,12-14
3. Методическое пособие «Ослепительная улыбка на всю жизнь» 1996г. Москва, стр. 3,15
4. Методическое пособие «Улыбка» 1995г., Хабаровск, стр. 1-3, 6-7, 24, 34-35, 77, 100,115,136-137,139-150.
5. Обзор исследований «Профилактика стоматологических заболеваний № 3,4 2002г.
6. Приложение к обзору исследований «Профилактика стоматологических заболеваний. Качественная зубная паста по доступной цене» Москва 2002г.
7. Сайфуллина Х.М. Кариес зубов у детей и подростков. Москва, 2001г.
8. Федоров Ю.А. Гигиена полости рта. Москва, 1987г.
9. Ценов Л.М., Николаев А.И. Диагностика и лечение заболеваний пародонта. Москва, 2002г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

### Строение зуба



Приложение №2

### Забавные скороговорки.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Сыворотка из-под простокваши.

На дворе - трава, на траве - дрова.

Ехал Грека через реку,  
Видит Грека - в речке рак.  
Сунул Грека руку в реку,  
Рак за руку Греку цап.

Карл у Клары украл кораллы,  
А Клара у Карла украла кларнет.

### Правила игры во «Фторфутбол».

1. Команда, которая получает вопрос, отходит за 20 метровую линию и продвигается на 10 метров за каждый правильный ответ. Сторона монетки определит очередность команд.

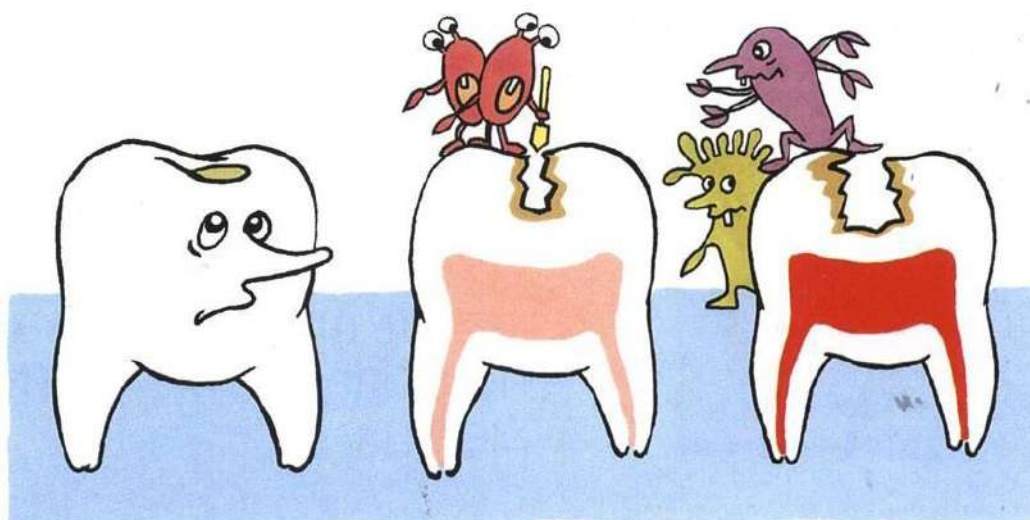
2. Команда, получающая вопросы, играет до первого неверного ответа. Затем в игру вступает другая команда и начинает игру с точки, где закончила играть вторая команда.

3. Когда команды меняются местами, вторая команда начинает игру с ответа на вопрос, на который не ответила предыдущая команда. Она продвинется, на 20 метров за правильный ответ или просто вернется на исходную позицию за неправильный ответ.

4. Члены команды отвечают на вопросы по очереди, не пользуясь помощью других членов команды. Подсказка означает потерю мяча. Однако штрафная команда может тайно совещаться и размышлять над ответом.

5. Гол засчитывается, если команда доходит до финишной линии. Гол приносит команде 6 очков. Затем воспитатель задает дополнительный вопрос, который может принести команде одно очко. Если пенальти отбросит команду на линию старта, с нее снимается.

### Возникновение кариеса



**КАРИЕС:** КАРИОЗНОЕ ПЯТНО      ОБРАЗОВАНИЕ КАРИОЗНОЙ ПОЛОСТИ      ГЛУБОКИЙ КАРИЕС

Кроссворд в рисунках.

Кто помогает Кариесу разрушить зубы?

Впишите в клетку цифру

УКТОВ.



3



4



6



5



9



7



10



2



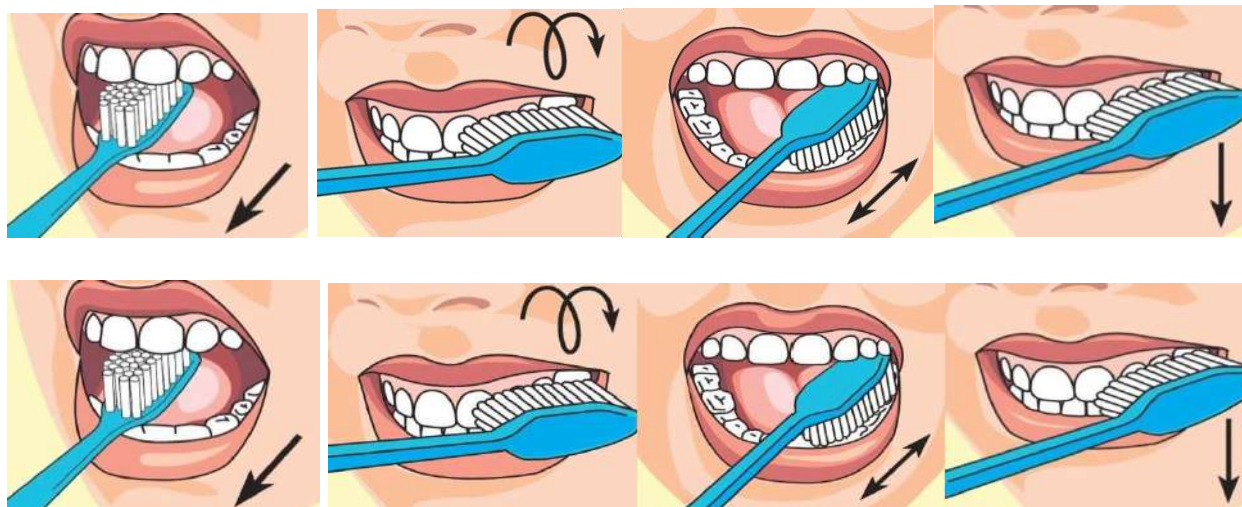
8



1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Схема чистки зубов



## Советы доктора Пилюлькина.

1. Есть сладкое один раз в день, запивая несладким чаем или молоком. Если кто-то угостил вас конфеткой или у кого-то день рождения, то после того, как вы поели сладости, прополощите рот или пожуйте 10 минут жевательную резинку. Очень вредно есть сладкое перед сном.
2. Полезно после завтрака, обеда или ужина съесть яблоко, морковь или другой жёсткий овощ или фрукт. Они помогают очистить зубы от мелких остатков пищи (зубного налёта).
3. Вредно для зубов есть горячую или очень холодную пищу. Эмаль зуба разрушается быстрее.
4. Нельзя грызть твёрдые предметы и ковырять в зубах острыми предметами.
5. Полезно для зубов есть творог, овсяную кашу, пить молоко, есть сырые овощи и фрукты.

**Пьеса для кукольного спектакля  
«Счастливый зуб»**

**Рассказчик:** сказочном зубном королевстве жили были Кус и Ой.

**Кус:** привет, я Кус, счастливый зуб!

**Рассказчик:** а почему ты так счастлив, Кус?

**Кус:** я только, что вернулся от стоматолога, у меня нет кариеса.

**Рассказчик:** это хорошая новость, как ты думаешь, почему у тебя нет кариеса?

**Кус:** потому, что я всегда следую правилам «большой пятерки».

**Рассказчик:** что это за правила, ты мне расскажешь?

**Кус:** конечно! Первое правило: регулярно обращайтесь к стоматологу для проверки, стоматолог может обнаружить маленькие проблемы и помочь их разрешить пока они не стали большими, потом.... (входит Ой – больной зуб. Следом крадется Мистер Кариес).

**Ой** (ест конфету): ой-ой-ой! Мне грустно, у меня зубная боль.

**Кус:** Ой, тебе нужно немедленно обратиться к стоматологу, он поможет тебе избавиться от зубной боли.

**Ой:** ох! Как болит! Мне кажется, я должен пойти, может быть сделать это завтра? (Уходит, продолжая, есть конфету)

**Мистер Кариес:** ага! Моя работа не закончена. Ой – больной зуб делает то, что мне нужно. Я многое могу сделать, пока он ест конфеты.

**Кус:** послушай, Ой! Хочешь, чтобы зубная боль прошла?

**Ой:** о да но как я могу это сделать?

**Мистер Кариес:** о нет! Если Ой послушает Куса, я пропал!

**Кус:** отлично! Во-первых, отправляйся к стоматологу и вылечи свой кариес, затем утром и вечером чисти себя хорошей пастой с фтором, каждый день пользуйся флоссами. Самое важное – не ешь много сладостей, особенно перед сном.

**Мистер Кариес:** предатели, я потерял еще одного клиента!

**Рассказчик:** Кус и Ой отправились к стоматологу, Мистер кариес пошел искать себе новых клиентов. А вы не хотите стать его клиентами?

**Стихотворение «Как у нашей Любы...»**

Как у нашей Любы  
Разболелись зубы:  
Слабые, непрочные -  
Детские, молочные...  
Целый день бедняжка стонет,  
Прочь своих подружек гонит:  
- Мне сегодня не до вас!  
Мама девочку жалеет,  
Полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.  
Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит -  
Чем бы доченьку занять,  
Чтобы боль зубную снять!  
Тут же бабушка хлопочет,  
Дать совет полезный хочет -  
Как лечили в старину.  
Только дедушка спокоен -  
Он бывалый, старый воин,  
Не одну прошёл войну.  
Заглянул он внучке в рот:  
- Всё до свадьбы заживёт!  
(С.Михалков)

**Стоматологический блиц опрос.**

1. Заболевание, вызываемое налетом.
2. Ткань, покрывающая кость, в которой закреплены зубы.
3. Липкий слой бактерий, который образуется на зубах.
4. Продукт, из которого бактерии вырабатывают кислоту.
5. Вид зуба, который дробит пищу.
6. Вещество, которое вырабатывают бактерии при употреблении сахара.
7. Человек, который помогает заботиться о зубах.
8. Предмет, с помощью которого чистят зубы.

## Тест «Как сохранить зубы здоровыми?»

### Задание 1.

Что такое налет?

1. Налет - это желтые пятна на зубах.
2. Бактерии, постоянно находящиеся во рту.
3. Небольшие кусочки пищи.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

### Задание 2.

Когда вы можете увидеть зубной налет?

1. Налет можно увидеть всегда.
2. После употребления сладкой пищи.
3. После разжевывания таблетки красителя.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

### Задание 3.

Когда в течение дня нужно чистить зубы?

1. Зубы нужно чистить один раз в день.
2. После приема пищи и перед сном.
3. Только утром.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ

### Задание 4.

Что такое кариес?

1. Кариес - это дырка, сделанная в зубе бактериями.
2. Ранка на языке.
3. Черные пятна на деснах.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

### Задание 5.

Обведите в кружок картинку с изображением предметов, лучше всего очищающих зубы.

### Задание 6.

Какой зубной пастой нужно чистить зубы?

1. Зубы нужно чистить любой пастой.
2. Пастой в красивой упаковке.
3. Пастой, содержащей ФТОР.

### Задание 7.

Как сладкая пища влияет на ваши зубы?

1. Способствует возникновению кариеса
2. Удаляет с зубов налет.
3. Укрепляет эмаль зубов.

### Задание 8.

Почему наши зубы разных размеров и формы?

1. Разные зубы нужны для красивой улыбки.
2. Для того чтобы правильно говорить.



3. Для того чтобы хорошо разжевывать пищу.

Задание 9.

Какую задачу выполняют молочные зубы и не выполняют постоянные?

1. Они помогают нам жевать пищу.
2. Говорить.
3. Направляют рост постоянных зубов.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 10.

Почему важно хорошо ухаживать за постоянными зубами?

1. Это важно, потому что зубы направляют рост третьей группы зубов
2. Потому, что они должны служить вам на всей жизни
3. Потому что они мягче и разрушаются быстрее, чем молочные зубы.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 11.

Какой щеткой нужно чистить зубы?

1. Щеткой с маленькой головкой и мягкой и закругленными концами.
2. Щеткой с жесткой щетиной.
3. Щеткой с большой головкой мягкой щетиной.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 12.

Почему нужно, чтобы зубы чистил специалист?

1. Потому что потом хорошо пахнет изо рта.
2. Потому что специалист удаляет с зубов камни.
3. Потому что специалист убивает во рту всех бактерий.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 13.

Когда вы должны посещать стоматолога?

1. Обращаться к стоматологу нужно только тогда, когда болит зуб.
2. Не реже двух раз в год.
3. Когда прорезались все постоянные зубы.

Обведите в кружок картинку, иллюстрирующую правильный ответ.

Задание 14.

Что нужно делать, если болит зуб?

1. Нужно подождать, пока боль пройдет
2. Положи на больной зуб аспирин.
3. Как можно скорее обратиться к врачу.



– А как правильно чистить зубы?

**УЗНАЁМ**

– Сейчас я расскажу.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Сначала почисти внешнюю поверхность зубов (движениями от десны к краю).



Теперь внутреннюю поверхность боковых зубов (от десны к краю).



Дальше – жевательные поверхности боковых зубов (вперёд-назад).



И внутреннюю поверхность передних зубов (от десны к краю).



Круговыми движениями пройди по всем зубам.

Зубы надо чистить утром и вечером.  
Чистка должна занимать не меньше трёх минут!  
Засеки время!

# Здоровые зубы -

Чтобы зубы  
не болела  
И блестела  
как мои.  
Щеткой чисти,  
встав с постела  
Каждый зуб  
минуты три!

Чисти зубы  
дважды в сутки.  
Чисти долго:  
три минутки.  
Щеткой чисти,  
не лохматой,  
Пастой вкусной,  
ароматной.

Мы чисти, чисти зубы  
И весело живем.  
А тем, кто их не чистит,  
Мы песенку поем:  
Эй, давай не зевай,  
О зубах не забывай.  
Снизу-вверх, сверху-вниз  
Чистить зубы не ленись.

Если б зубы  
вдруг могли говорить,  
То она б нас  
начала учить:  
«Ты нас чисти, чисти,  
чисти, не спеши,  
И снаружи, и внутри нас  
почеши».

## залог здоровья

### 1 Внутренние поверхности жевательных зубов:



производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу

### 2 Наружные поверхности зубов:



головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны

### 3 Жевательные поверхности зубов:



зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад

### 4 Внутренние поверхности передних зубов:



зубная щетка располагается вертикально, направление движения - от десны к режущему краю зуба

### 5 Массаж десен:



заканчивая чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях

### 6 Чистка зубов на стадии прорезывания:



зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке

# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Привычка ухаживать за зубами начинает складываться на 3-м году жизни. К 2,5 годам у детей прорезываются 20 молочных зубов. Эти зубы растут плотно друг к другу. В этом же возрасте уменьшается обильное слюноотделение и возникает необходимость в специальном уходе за зубами.

Навык чистки зубов для детей сложен. Прежде научите малыша полоскать рот утром и вечером, когда эта процедура станет привычной, купите ребенку детскую зубную щетку и научите пользоваться ею без пасты. Показывайте свои действия замедленно и обязательно сопровождайте их объяснениями. За один раз малыш не научится правильно чистить зубы. Разбейте эту процедуру на несколько этапов: сначала научите вертикальным движениям зубной щеткой (сверху вниз при чистке верхних зубов и снизу вверх при чистке нижних зубов). Следите за тем, чтобы ребенок не чистил зубы поперек их оси. Затем научите движениям щетки по задним и боковым поверхностям зубов. Перейти на чистку зубов с пастой следует, когда ребенок хорошо усвоит всю последовательность чистки зубов. Купите ему зубную пасту с приятным вкусом и запахом и подайте, как очень важную вещь. Пусть этот день стает для малыша событием!

На протяжении всего дошкольного детства будет важен ваш контроль, положительное отношение и пример. Не всегда ребенок будет действовать уверенно и правильно. Ваша задача — поддержать интерес, не погасить желание действовать с зубной щеткой, воспитать сознательное отношение к гигиене полости рта.

## Последовательность обучения чистке зубов

1. Научить полоскать рот утром и вечером.
2. Показать, как вымыть зубную щетку.
3. Научить чистить зубы без пасты.
4. Научить чистить зубы с пастой.

## Последовательность чистки зубов

1. Прополоскать рот водой.
2. Вымыть зубную щетку.
3. Нанести зубную пасту.
4. Тщательно почистить зубы.
5. Прополоскать рот.
6. Вымыть с мылом зубную щетку.
7. Поставить щетку в стакан.

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЁТКУ?

## ЖЁСТКОСТЬ ЩЕТИНЫ

перед выбором зубной щётки проконсультируйтесь со стоматологом



*очень мягкая*

— при заболеваниях ротовой полости (при пародонте)



*средней жёсткости*

— для людей со здоровыми зубами

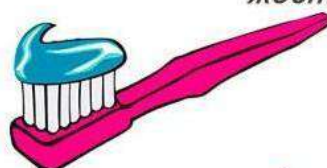
*очень жёсткая*

— для людей со склонностью к образованию зубного камня



*мягкая*

- для детей до 12 лет
- при проблемах с дёснами или эмалью зубов
- для беременных
- для людей, страдающих сахарным диабетом



*жёсткая*

- для чистки съёмного протеза
- для тех, у кого есть склонность к образованию зубного налёта

