



Гигиеническое воспитание: гигиена ротовой полости у дошкольников

Чтобы у детей росли крепкие и здоровые зубы, во избежание появления кариеса или воспалительных заболеваний рта, нужно следить, чтобы соблюдалась ежедневная гигиена ротовой полости с самого раннего возраста. К 3 годам у ребенка уже сформировался прикус и прорезались все молочные зубы. Поэтому необходимо, чтобы родители как можно раньше начали прививать малышу привычку заботиться о них.

Даже если ребенок вполне самостоятельно может сам почистить зубы в 3-4 года, нужно это делать под присмотром взрослых и с их помощью. В результате ежедневной практики ребенок к 6 годам должен знать о том, как проводится **гигиена ротовой полости**: зубы чистят дважды в день, а после приема пищи нужно убрать остатки еды, чтобы там не размножились микробы.

Особое внимание надо уделить технике чистки зубов. Их надо начинать чистить с верхней челюсти, а затем плавно переходить на нижнюю. Нижние зубы чистят снизу-вверх, верхние – наоборот, сверху-вниз, а жевательные – возвратно-поступательными движениями. Не надо сильно надавливать на зубы, чтобы не повредить эмаль. В конце этой процедуры надо слегка помассировать десны.



Детские зубные щетки

У детей дошкольного возраста должны быть специальные зубные щетки. У них должна быть мягкая и натуральная щетина, удобная широкая ручка, а их рабочая зона не должна превышать 2 см. Чтобы сильнее заинтересовать ребенка и сформировать у него больше положительных эмоций от ее использования, современные щетки имеют яркие разноцветные оттенки, а на их ручке могут быть изображены любимые детские герои.

Ребенок должен усвоить, что у каждого есть своя зубная щетка, потому нельзя брать чужую и давать кому-то свою. А после применения за ней надо ухаживать, вымыв ее с мылом и поместив в подставку. Зубная щетка должна заменяться раз в 2 месяца. Но если у ребенка произошло воспалительное заболевание ротовой полости, то во избежание повторного заражения ее надо заменить сразу же после лечения.

Зубная паста для детей

Уделите особое внимание выбору зубной пасты. Уже в 3 года детьми может использоваться гигиеническая зубной гель. Он безопасен и специально адаптирован на то, что ребенок может немного проглотить его. А когда ребенок перестанет глотать зубную пасту и научится хорошо сплевывать, может применяться специальная детская зубная паста с малым содержанием фтора.

Помимо ежедневной гигиены полости рта, не стоит забывать, что минимум раз в полгода ребенку нужно посещать стоматолога. Это поможет избежать проблем с кариесом, ведь зачастую он наблюдается даже у маленьких детей. А если он начнет появляться, врач поможет как можно скорее решить эту проблему и ответить на все вопросы, возникшие у вас или вашего ребенка.

