**Правильный уход за зубами:**

**Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причем оба раза после приема пищи, удаление остатков которой является обязательным условием профилактики стоматологических заболеваний. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака, необходимо прополоскать рот водой.**

****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. Заканчивать процедуру следует массажем зубов и десен.**

****Рекомендации и советы для сохранения здоровых зубов.****

**1.Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.**

**2.Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.**

**3.Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.**

**4.Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх.**

**5.Менять щетку 4 раза в год.**

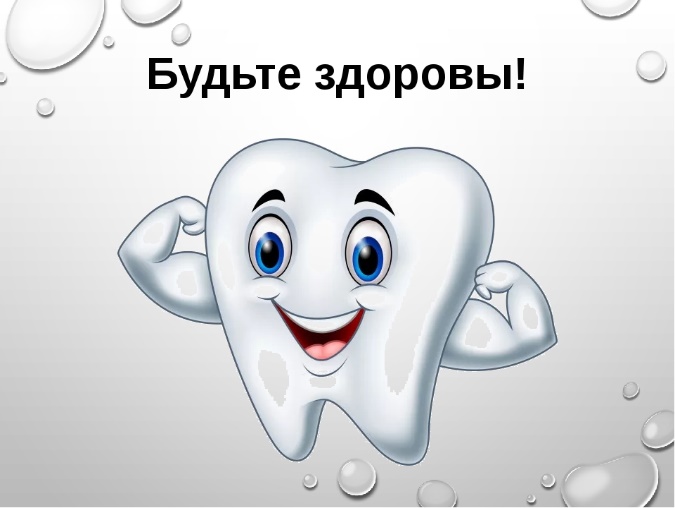
**6.Чистить зубы 2 раза в день- утром и вечером.**

**7.Полоскать рот после еды.**

**8.Меньше есть сахара, конфет, печенья.**

**9.Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.**

**10.Не есть одновременно горячее и холодное.**



162600, Россия, Вологодская область,

г. Череповец,

ул. Космонавта Беляева,57

тел. +7 (8202) 26-47-30,

e-mail: http://d11185.edu35.ru/

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад №129" «Дружная семейка"

Памятка для родителей

**О ПРАВИЛАХ ПО УХОДУ ЗА ДЕТСКИМИ ЗУБАМИ**



**Составители:**

**воспитатели**

**группы №12**

**Кутепова Т.Н.**

**Смирнова Т.В**

**Череповец**

**2021**

**Дорогие родители!**

**К сожалению, кариес зубов в нашей стране в зависимости от территории встречается у 50-80% детей. А ведь кариес становится не только причиной зубной боли. Инфекция, распространяясь за пределы разрушенного зуба, впоследствии может приводить к развитию болезней сердца, суставов, почек, к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта.**

**Также осложнения могут быть следствием кариозного разрушения не только постоянных, но и молочных зубов. Более того, распространение инфекции из кариозных молочных зубов может приводить к повреждению зачатков постоянных зубов, задержке роста челюстных костей и к нарушению форм лица.**



**Как же возникает кариес?**

**Основными причинами кариеса являются неправильный уход за полостью рта, сочетающийся с неправильным питанием. В течение дня на поверхности эмали образуется налет, состоящий из остатков пищи, частичек слюны. Особую опасность для эмали представляет молочная кислота, которая образуется из сахаров под воздействием микробов, населяющих ротовую полость.**

**Еще одной причиной возникновения кариеса является формирование неправильного прикуса. Что может нарушить формирование прикуса? В возрасте от 2 до 6 лет имеют значение следующие причины: дефект осанки, ротовое дыхание, жевание и глотание с открытым ртом, преобладание в рационе мягких продуктов, не требующих активного жевания, привычка ребенка подолгу держать пищу за щекой.**



**Основные меры профилактики:**

***Правильное питание:***

**1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.**

**2. Не употреблять сладости на ночь.**

**3. Не употреблять сладости между основными приемами пищи.**

**4. Если нарушили п.п.2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.**

**5. Обеспечение достаточной жевательной нагрузки (введение в рацион питания овощей).**

**6. Для нормального роста зубов, необходимы молочные продукты, рыба, в которых содержится кальций и фосфор, а также овощи и фрукты, богатые витаминами.**

