

**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ,
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
ЗУБКАМ ДЕТЕЙ ВНИМАНИЕ
УДЕЛЯЙТЕ!**

**Первая встреча малыша
со стоматологом –
в полгода.**



**Первый зуб следует
чистить специальной
щёткой.**



**Зубкам вредят
сладости.**



**Зубкам полезна
ежедневная чистка
детской щёткой
и пастой.**



**ПАПЫ И МАМЫ
ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ,
КАК ДЕТКАМ ЗУБКИ
СОХРАНЯТЬ**

**Секреты
здоровья
ребёнка
внимание
родителей**

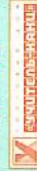


**Здоровый
ребёнок – счастье
родителей**

0+



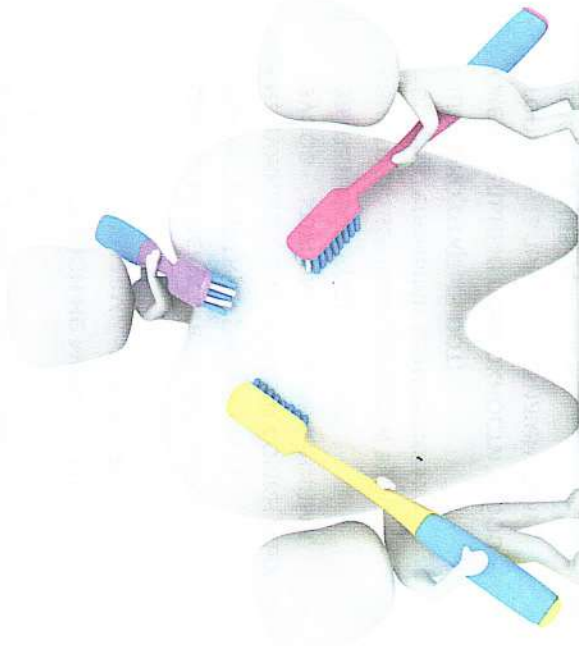
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ-КАНЦ»



ЮК-1090
ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchitel.ru
Отпечатано в ЗАО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ №1079
Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»



**ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ**



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
ПРОФИЛАКТИКА**



Советы родителям

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ МАЛЫША КРЕПКИМИ И ЗДОРОВЫМИ

Обучите малыша правилам
ухода за зубами,
пусть он осваивает
их вместе с вами

Как надо правильно чистить зубы?

- 2 раза в день – после завтрака и ужина;
- со всех сторон не менее 3 минут;
- зубными пастами, содержащими фтор;
- щёткой с искусственной щетиной (менять щётку 4 раза в год);
- наружные поверхности сомкнутых зубов – круговыми движениями, захватывая край десны;
- внутренние поверхности зубов – вращательными движениями, широко открыв рот;
- жевательные поверхности зубов – горизонтальными движениями вперёд-назад;
- нанести 5 мм зубной пасты на щётку;
- завершать гигиеническую процедуру лёгким массажем дёсен (круговые движения щёткой), захватывая не только резцы, но и мягкие ткани ротовой полости.

Какие инструменты для домашней гигиены полости рта нужны ребёнку?

- Зубная щётка с короткой рабочей частью (18–25 мм) и утолщённой ручкой с нескользящими вставками. Детям до 5 лет рекомендуется использовать щётку с очень мягкой (extra soft) синтетической щетиной, детям более позднего возраста – с мягкой (soft) щетиной с закруглёнными кончиками;
- зубная паста с малой абразивностью, низким содержанием фторида, фруктовыми отдушками и вкусовыми добавками;
- зубные нити (флоссы) для детей 9–10 лет.

Потеря зуба – это всегда плохо:

- возникают болевые ощущения;
- становится труднее пережёвывать пищу;
- увеличивается нагрузка на другие зубы – они быстрее изнашиваются;
- ухудшается речь и портится внешний вид;
- большой зуб вредит внутренним органам.

Советы детям для здоровья зубов

- Используйте после еды зубочистку, жевательную резинку без сахара.
- Полощи рот после еды и после сна.
- Тщательно пережёвывай сырые овощи и фрукты.
- Ешь меньше сахара, конфет, печенья.
- Не грызи ногти, карандаши.
- Не ешь одновременно горячее и холодное.
- Употребляй больше продуктов, содержащих витамины В и С (лук, капусту, апельсины, помидоры, горох, фасоль, гречку, овсянку, печень трески, яичный желток, сливочное масло) и минеральные вещества (молоко, ржаной хлеб, морскую капусту, фрукты и овощи).
- 2 раза в год посещай врача-стоматолога.

