

Правила здоровых зубов

Здоровые детские зубы – это не воля случая, а результат правильного поведения и гигиены полости рта. За здоровье зубов ребенка отвечает его родитель. Помните о том, что привычки и вкусовые предпочтения формируются в детском возрасте. Поделитесь этой информацией со всеми близкими, которые заботятся о ребенке.

Правила поддержания здоровья зубов малыша:

1) Питайтесь здоровой пищей. Во время готовки не добавляйте в еду сахар, мед или сироп. Сладости заменяйте сырыми овощами – они также помогут тренировать жевательные мышцы.



2) Жажду утоляйте водой. Для утоления жажды подходит только чистая вода без добавок. Все остальные напитки употребляйте во время еды.



3) Между приемами пищи выдерживайте трехчасовую паузу. Бактерии получают энергию, необходимую для разрушения зубов, из нашей пищи. Пауза – это то время, когда зубы могут восстановить свою прочность. Если говорить о малышах, то в их случае выдерживать паузы в 2-3 часа сложнее, но это очень важно. Если ребенок хочет в это время поесть, то объясните ему, что сейчас пауза и зубкам нужно отдохнуть от еды.

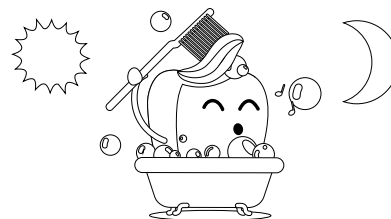


4) Чистите зубы два раза в день. Для ребенка младше трех лет выдавливайте на зубную щетку порцию пасты размером с рисовое зернышко. Начиная с трех лет выдавливайте порцию зубной пасты (со фторидами) размером с горошину. Ребенок играет с зубной щеткой, а родитель чистит зубы. Чистите зубы с трех сторон: жевательную поверхность, со стороны щеки и со стороны языка. Поскольку мелкая моторика и пространственное мышление ребенка развиваются к 6-8 годам, то сами перечищайте ему зубы раз в день до тех пор, пока он не пойдет в школу. Чтобы сделать процесс чистки зубов более веселым, найдите на Youtube песню Suukool для чистки зубов.

2x2



5) Раз в год проверяйте зубы у зубного врача. Если вы заметите на зубах ребенка точки, которые не отходят при чистке, то обязательно обратитесь к зубному врачу. Кроме этого, откажитесь от ночных приемов пищи, потому что из молока, в том числе и из грудного, микробы получают энергию, необходимую для производства кислоты, которая разрушает зубы. А защищающей зубы слюны ночью вырабатывается меньше.



suukool

Первый поход к зубному врачу:

- Посетите с ребенком зубного врача до того, как ребенку исполнится три года! Даже в том случае, если кажется, что все зубы в порядке. Первая встреча с врачом должна стать для ребенка приятным опытом. Избегайте ситуации, когда ребенок впервые попадает к зубному врачу с зубной болью.
- Не говорите ребенку «не бойся» или «это не больно». Это, наоборот, вызовет в нем страх перед зубным врачом. Не рассказывайте при ребенке о своем или чужом неприятном опыте лечения зубов, не запугивайте его рассказами о сверлении или уколе.
- Перед походом к врачу ребенку можно просто сказать: «Все ходят к зубному врачу, давай-ка мы тоже сходим!»
- Эстонская больничная касса оплачивает стоматологическое лечение детей в возрасте до 19 лет. Партнеров, с которыми у Кассы Здоровья заключен договор, найдете на странице www.tervisekassa.ee

Обратите внимание:

- От соски желательно избавиться не позднее того, как ребенку исполнится два года.
- Если у ребенка старше двух лет сформировалась привычка сосать большой палец или пальцы, то проконсультируйтесь с врачом.
- Если вы заметили у ребенка привычку держать рот открытым и дышать через рот, то проконсультируйтесь с врачом.
- Постоянные зубы начинают расти в возрасте 5 лет. Зачастую задние постоянные зубы остаются без нормального ухода, потому что они незаметно прорезываются за молочными зубами. Помогите ребенку почистить самые задние зубы.

Больше советов, как поддерживать здоровье зубов:

 suukool.ee/ru

 Suukool

 SuukoolTV

TERVISEKASSA 



Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION