

Рекомендации для родителей:
«Как ухаживать за молочными зубами детей».

1. Правильный рацион питания.

Исследования показали, что для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций, фосфор, которыми особенно богаты молоко, сыр, творог, витамин Д, который образуется в коже под влиянием солнечного облучения или назначается детям в виде лекарственного препарата, витамин С, которым особенно богаты апельсины и другие цитрусовые, зелёный лук, смородина, шиповник, помидоры, капуста. Необходимы также витамин А, витамины группы В, фтор и другие пищевые вещества.

2. Осторожно со сладким.

Оказывается, эмаль портят кислоты, которые выделяют бактерии, питающиеся углеводами. Поэтому важно, насколько долго сладкое задержалось во рту. От шоколада в этом плане вреда меньше, чем от леденцов. После конфеты дайте ребёнку яблоко или морковку, если нет возможности воспользоваться щеткой.

3. Соответствующая степень измельчения пищи.

Соответственно созреванию жевательного аппарата, прорезыванию зубов, особенностям функционирования органов пищеварения по мере роста ребёнка должна меняться и степень измельчения пищи. Причём для стимуляции всех этих процессов очень важно, чтобы консистенция пищи или кулинарная обработка её не задерживали физиологического своевременного развития всех вышеупомянутых систем в организме ребёнка.

С этих позиций консистенция пищи должна своевременно меняться: для ребёнка от 0 до 3 месяцев – жидкая, от 4 до 6 месяцев – жидкая и гомогенизированная, от 7 до 9 месяцев надо использовать и протёртую пищу, от 10 – до 12 мес. – рубленую, от 1 года до 1,5 лет – мелкие кусочки, от 1.5 до 3 лет – более крупные кусочки, после 3 лет – порционные блюда куском.

4. Физкультура для зубов.

Приучайте ребёнка тщательно разжёвывать пищу, не есть наспех, кое – как. Правда, некоторые дети предпочитают мягкий хлеб, оставляют на тарелке корки, очищают кожуру с яблока, не едят сырой репы, морковки, брюквы. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе, в тренировке. Превратите ваш урок в игру. Чем скорее малыш осознает, как важно зубу погрызть твёрдую пищу, тем скорее он начнёт контролировать процесс пережёвывания пищи.

5. Ежедневные гигиенические процедуры.

Ухаживать за молочными зубами следует начинать сразу после появления первого зуба. Осторожно обтирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Обращайте особое внимание на переход к дёснам и – если уже прорезалось много зубов – на жевательные поверхности и промежутки между зубами. Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды и даже давать ему «учебную» зубную щётку (толстая ручка, маленькая головка, мягкая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать её, но в тоже время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются тщательно чистить зубы лишь к восьми годам.

6. Регулярное посещение стоматолога.

С двух лет ребёнка следует два раза в год показывать стоматологу. Только он может определить, всё ли в порядке.

Небрежность в этом отношении впоследствии дорого вам обойдётся. В 7 лет полезно побывать у специалиста по челюстной ортопедии, чтобы можно было своевременно скорректировать возможное неправильное положение зубов. Но если вы ещё раньше заметили какие – то дефекты развития верхней или нижней челюстей, немедленно попросите его направить вас к специалисту.