

**Консультация для родителей:
«Как ухаживать за молочными зубами у детей»**

Воспитатель: Солонинкина Е.В.

Чтобы походы к стоматологу были только профилактическими, а молочные зубки радовали здоровьем и безболезненностью, за ними нужно правильно и своевременно ухаживать.

После годика ребенка следует познакомить с гигиенической процедурой чистки зубов. Купите ему детскую зубную щетку (которую следует исправно менять каждые три месяца) и пасту, предназначенные для этого возраста. Покажите, как пользоваться зубной нитью. И начинайте учить чистить зубки правильно. Будьте терпеливы и всегда доводите процедуру до завершения сами – чистить зубки, как следует, полностью ребенок научится приблизительно только к восьми годам.

До двух лет достаточно чистить детские зубки только вечером, но после непременно нужно перейти на обязательный 2-разовый режим: после завтрака и после ужина.

Держите сладкое под замком, а точнее – сахар. Самые большие враги здоровых зубов – леденцы. В меньшей мере, но все же опасны – шоколад, мармелад, пастила. Постарайтесь исключить их из рациона ребенка. А если от случая к случаю вы побаловали свое чадо – сразу же после трапезы почистьте зубки. Но все же лучше, чтобы роль сладкого в детском рационе выполняли сухофрукты: и вкусно, и полезно, и безопасно.

Однако не думайте, что сахар разрушает зубки только у старших деток. Для грудничков он представляет еще большую угрозу, потому как скрывается в таких, казалось бы, безобидных напитках, как сок, чай и даже молоко! От них страдают детки, привыкшие потягивать из бутылочки что-то подобное в ночное время. Все это способствует сильному повреждению зубной эмали и провоцирует развитие **«зубного кариеса»**. Поэтому не давайте ребенку ночью ничего, кроме чистой воды.

Витамины для здоровых зубов

Чтобы зубки были крепкими и здоровыми, ребенок должен полноценно питаться. Обратите внимание на то, что для здоровья зубов особенно важны кальций, **фтор**, фосфор, витамины А, D, С, группы В. Молочные и морепродукты, свежие овощи и фрукты, зелень, а также ежедневные прогулки для роста здоровых зубов просто необходимы.

