

Следим за зубами!

Ни для кого не секрет, что зубы лучше беречь с молодости. И начинать процесс «зубосберегания» надо с самых первых молочных зубов.

Почему надо чистить молочные зубы?

Многие молодые мамы полагают, что чистить молочные зубы не обязательно – ведь они все равно выпадут. Однако разрушающиеся зубы – это всегда боль, дискомфорт и источник распространения болезнетворных бактерий. Кроме того, рано воспитанная привычка чистить зубы становится для ребенка естественной, и поможет ему сберечь здоровье коренных зубов.

Как ухаживать за молочными зубами?

С момента появления первых молочных зубов (6-8 месяцев), до года родители должны чистить зубы ребенка специальной силиконовой щеточкой, хотя бы 1 раз в день.

С года ребенку можно чистить зубы дважды в день очень мягкой детской зубной щеткой, движениями от десны к режущему краю или жевательной поверхности зубов.

С 2-2,5 лет следует использовать детскую гелевую зубную пасту. Количество пасты на одну чистку не должно превышать по размерам горошину.

С 3 лет малыш может чистить зубы сам, дважды в день очень мягкой зубной щеткой и детской зубной пастой, под присмотром родителей.

Пять правил здоровых зубов

1. правильное питание – еда должна быть богата кальцием;
2. начинать чистить зубы с 5-6 мес.;
3. чистить зубы минимум дважды в день, не меньше 2-3 мин.;
4. до минимума ограничить сладости;
5. раз в пол года посещать стоматолога.

