

# Проект «Здоровые улыбки»

## Советы по уходу за зубами ребенка



У вашего ребенка уже прорезались все 20 молочных зубов. Эти молочные зубы так же важны, как и постоянные зубы. Они помогают ребенку нормально есть и говорить. Они как бы берегут место для будущих постоянных зубов. Некоторые из этих зубов сохраняются до 12-летнего возраста. Вот несколько советов, которые помогут сохранить у ребенка здоровые зубы:

- ☑ Каждый день чистите ребенку зубы для профилактики кариеса. Приучайте его тщательно чистить зубы пастой; пусть он с малых лет учится держать щетку и сплевывать слюну. Постепенно начните выдавливать на щетку каплю зубной пасты с фтором.
- ☑ Регулярно проверяйте зубы ребенка. Если вы заметите пятна или другие изменения внешнего вида его зубов или десен, позвоните своему лечащему врачу или стоматологу.
- ☑ Чтобы зубы ребенка были здоровыми, давайте ему пищу, в которой мало сахара и много витаминов и минералов. Избегайте сладких конфет и продуктов с высоким содержанием крахмала (печенье и т.п.). Они не слишком питательны и способствуют развитию кариеса. По возможности давайте ребенку фрукты, а не фруктовые соки. Пусть ребенок пьет не больше 100 граммов сока в день (желательно – натурального 100%-го). Другие сладкие напитки вообще не рекомендуются.
- ☑ Оберегайте зубы ребенка от повреждений. Не позволяйте ему бегать, держа что-либо во рту. Защитите его от травм при падении, научив правильно лазить по лестницам на детской площадке. Приучайте ребенка к шлему, надевая на него шлем при катании на игрушечных лошадках и т.п. Присматривайте за ним во время игр и следите, чтобы за ним присматривали учителя, воспитатели и т.д., когда он оставлен на их попечение.
- ☑ В машине обязательно пристегивайте ребенка ремнями безопасности: его зубы могут пострадать даже при легком столкновении.



[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

