

## *Памятка для родителей по организации ежедневной чистки зубов у детей*



### **«Семь правил, как чистить зубы»**

#### **Правило 1. Чистим зубы три раза в день**

«Чистить зубы утром и вечером – недостаточно для их здоровья!»

Весь день человек ест и пьет: в его ротовой полости происходят реакции, которые могут разрушать зубы.

Поэтому первое правило – чистить зубы нужно трижды в день: один раз утром, один раз вечером и один раз днем – например, после обеда.

#### **Правило 2. Чистим зубы выметающими движениями**

Правильный способ почистить зубы – «выметающими» движениями, от десны к режущему краю зубов. Сначала «выметаем» грязь с внешней поверхности зубов, затем повторяем те же движения изнутри. Оптимальное количество движений – не менее десяти на каждый участок зубов. Завершаем чистку круговыми движениями щетки от задних зубов к передним, как бы полируя поверхность.

#### **Правило 3. Используем щетки средней жесткости**

«Большинству людей лучше всего подходят [щетки средней жесткости](#). Если щетка слишком жесткая, с острыми ворсинками, она негативно влияет на эмаль зубов, травмирует десны, повышает риск попадания инфекции. Чересчур мягкая щетка, в свою очередь, не сможет удалить всю грязь

#### **Правило 4. Зубная нить – всегда под рукой**

Лучше всегда иметь с собой и чистить ею зубы после каждого приема пищи. Зубная нить предпочтительнее [зубочисток](#). Она глубже проникает между зубами, мягче действует на десны. тоже пригодится в «зубном» наборе. Но вполне допустимо и просто ополоснуть рот водой

### **Правило 5. Металлическими предметами в зубах не ковырять!**

«Очень важное правило, если вы хотите сохранить зубы целыми: нельзя ковыряться в зубах металлическими предметами! Они повреждают эмаль зубов. Поначалу этот эффект можно и не заметить, но со временем участок повреждения будет становиться больше, появится кариес, ткани зуба начнут разрушаться – и все из-за того, что когда-то вы просто полезли в рот металлической палочкой».

### **Правило 6. Карамелька – главный враг зубов**

Сладкое есть можно, но карамелек и ирисок лучше избегать

«Карамельки находятся во рту долго. Из-за этого там начинают размножаться бактерии, увеличивается риск развития кариеса. Вторая беда – карамельки и ириски прилипают к зубам. В лучшем случае часть конфеты просто останется на зубе и спровоцирует ряд окислительных реакций. В худшем – может и вырвать пломбу, если та плохо поставлена».

### **Правило 7. Здоровье зубов определяет уход, а не наследственность**

«наследственность, оказывает определенное влияние на состояние улыбки. Но наиболее частая причина появления кариеса – плохой уход, а не наследственность. Она проявляется чаще в расположении зубов, различных аномалиях роста или формы. Если ребенок не следит за гигиеной полости рта, то рано или поздно станет постоянным клиентом стоматолога, даже если у родителей были идеальные зубы

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

