**Гигиена полости рта.**

 К 3-6-летнему возрасту многие дети уже имеют проблемы с зубами. Список причин возглавляет отнюдь не употребление вредных продуктов (чипсы, конфеты, печенье), а плохая гигиена полости рта после употребления еды (в том числе и после перечисленной). Многие родители зря полностью доверяют процесс чистки зубов ребенку.

 Считается, что к 3-м годам ребенка уже нужно привлекать к чистке зубов. В игровой форме, конечно. Это полезно для формирования у него положительной мотивации и обязательной привычки к регулярному уходу за полостью рта. Но родители должны дочищать зубы ребенка. В силу незрелой моторики и обычной нелюбви к чистке зубов, до 6-летнего возраста ребенок не может как следует очистить зубы, поэтому взрослые должны присутствовать при этом процессе.

Уход за полостью рта по возрасту

 В период с 3 до 6 лет в организме ребенка происходят серьезные изменения: молочные зубы меняются на постоянные. К 6-ти годам прорезываются первые из них. Как известно, зубы появляются не до конца минерализованными. Поэтому важно, чтобы родители выбирали те средства, которые подходят именно к этому периоду жизни малыша. Но как правильно это сделать? В настоящее время в продаже есть специальные зубные щетки и пасты для детей всех возрастов. Обращайте внимание на соответствующую маркировку.

Правильная зубная щетка

 Детская зубная щетка должна быть с мягкой искусственной щетиной и удобной формой головки. Еще она должна быть привлекательной для ребенка. Почему важно брать щетку с мягкой щетиной? Потому что ребенок может травмировать слизистую оболочку (губ, щек, десен), обучаясь чистке зубов. Почему важно, чтобы щетка была привлекательна для ребенка? Чтобы заинтересовать его процессом. Игра с яркой красивой щеткой превратит процесс чистки зубов в удовольствие. Для разнообразия вы можете купить щетки разных цветов: одну – на утро, другую – на вечер.

 Весь процесс чистки должен занимать 2-3 минуты. Некоторые родители специально покупают специальные хронометры (например, песочные часы), которые помогают малышу ориентироваться во времени. Менять щетку нужно раз в три месяца, как и у взрослого.

Правильная зубная паста

 Как мы уже упомянули, зубы появляются не полностью минерализованными. Первые два года они нуждаются в дополнительных микроэлементах, активно участвующих в «построении» зубов и упрочняющих их структуру. Это соединения фтора и кальция.

 В настоящее время признается, что чистка зубов только зубной щеткой не дает желаемого профилактического эффекта. Необходимо применение зубной пасты. Но выбирать пасту нужно также тщательно, как и зубную щетку. Важно понимать принцип избирательного подхода в зависимости от возраста. И применять зубные пасты с разной консистенцией фтора.

 Зубная паста, в количестве, указанном на тюбике, должна наноситься на зубную щетку взрослым членом семьи. Не стоит доверять эту ответственную задачу ребенку. Большинство детских зубных паст содержат фториды и предназначены для детей от 4-6 лет. Если ваш ребенок умеет полоскать рот и выплевывать пасту, можно купить ему фторосодержащую пасту. Если нет – увы. Постоянное проглатывание зубной пасты может привести к хронической передозировке поступления фтора в организм.

Что не рекомендуется детям с 3 до 6 лет

 Электрически зубные щетки не для маленьких детей. Эти устройства можно применять в более зрелом возрасте, после прочного усвоения навыков ухода за полостью рта и только после полной смены всех молочных зубов.

 Обычные ополаскиватели тоже не предназначены для детей до 6 лет. Они содержат фтор и алкоголь. При необходимости вы можете купить своему ребенку специальный детский ополаскиватель, оказывающий только дезодорирующий эффект.

Знакомство со стоматологом

 Раннее посещение стоматолога является хорошим способом получить информацию по подходящему уходу за полостью ребенка.

 Кроме рекомендаций по правильной чистке зубов, стоматолог расскажет, как отказаться от вредных привычек (сосание пальца, сон с соской и т.д.), скорректирует рацион питания, сможет распознать первые стоматологические заболевания на ранней стадии. Возможно, посоветует герметизацию фиссур. Этот метод профилактики снижает риск кариеса. Его можно применять уже в 6-летнем возрасте.

 Стоматолог научит, как пользоваться зубной нитью (флоссом). Использование флоссов тоже является частью хорошей гигиены полости рта. Начинать пользоваться зубной нитью под присмотром родителей ребенок может после достижения 3-4-х летнего возраста.

 В дополнение ко всему вышеперечисленному нам хотелось бы отметить, что обучение ребенка правилам ухода за полостью рта должно поддерживаться хорошим примером. Пример этот показывают родители! Если взрослые не соблюдают правила гигиены, то маловероятно, что дети будут ответственно относиться к этому мероприятию.