



**Первые зубки у ребенка всегда большая радость в семье!** Начинать заботу о зубах необходимо с самого раннего возраста и очень важно не откладывать начало мероприятий по профилактике кариеса.

Что угрожает детским зубам? Это знают все, даже малыши! Это «Кариозные монстры»! Кто должен с ними бороться? И как сохранить здоровые зубки?

– Ограничить количество сладостей

Нужно контролировать количество конфет, шоколадок, карамелек, соков с содержанием сахара – чрезмерное употребление сладких продуктов в сочетании с неправильной гигиеной приводит к возникновению кариеса.

Полностью исключать сладости невозможно, да и не стоит – достаточно постепенно приучать ребенка к полосканию рта после приема сладких продуктов, чтобы минимизировать этот фактор риска.□

– Регулярная и правильная чистка зубов

Полностью молочные зубы появляются обычно к трём годам.

Чистка зубов детям до двух лет проводится с помощью дентальных салфеток и специальных зубных щёток из силикона. Щётка надевается на палец взрослого и родитель аккуратно вычищает ребенку зубки.

До двух лет зубную пасту для чистки использовать не обязательно, а если использовать – только специальную и соответствующую возрасту ребенка!

С двух лет можно переходить на чистку традиционной детской щёткой и детской пастой. А к трем годам необходимо приучить ребёнка ежедневно чистить зубы.

– Профилактика неправильного прикуса и контроль за здоровьем полости рта

Правильное развитие прикуса обуславливает постоянная тренировка жевательных мышц. Ребенку с двух лет необходимо давать плотную пищу (сырые овощи и фрукты, мясо, сыр, творог) для усиленной работы жевательных мышц.

Важно постоянно следить, чтобы у малыша не появлялись привычки вредные для развития правильного прикуса – сосание пальцев, закусывание губ, привычка грызть карандаш или ручку при рисовании. Если возникают подозрения неправильного роста зубов, следует сразу посетить стоматолога-ортодонта!

Регулярное наблюдение у стоматолога, полноценное питание, правильный уход за полостью рта помогут сохранить зубы Вашего ребенка здоровыми и крепкими, а его улыбку – красивой!