**Помните:** вы являетесь примером для подражания для своих детей и можете предотвратить возникновение у них страха перед посещением кабинета стоматолога.

Объясняйте ребенку, как это замечательно — здоровые зубы и красивая улыбка. Помогите вашему ребенку сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

Соблюдая все рекомендации, вы не только сохраните зубы своего ребенка, но и будете способствовать укреплению здоровья вашего ребенка в целом!



Чистим зубы дважды в сутки,

Чистим долго: три минутки.

Щеткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной!

Мы чистим, чистим зубы и весело живем!

А тем, кто их не чистит мы песенку поем:

Ай, давай, не зевай, о зубах не забывай!

Снизу-вверх, сверху - вниз,

Чистить зубы не ленись!

Чтобы зубы не болели и блестели как мои,

Щеткой чисти,

Встав с постели, каждый зуб минуты три!

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего

вида №14 «Искорка»

Идеальная улыбка с детства!



**Воспитатель:**

**Стрюк Евгения Владимировна**

***Все мы хотим, чтобы наши дети привыкли заботиться о зубах. Что же нужно делать?***

**Чистите зубы**

**Почему это важно:**

* Дети должны чистить зубы зубной пастой с фторидом не менее 2 раз в день: после завтрака и перед сном;
* Регулярная чистка зубов поможет вашему ребёнку сохранить зубы и дёсны здоровыми;
* Во время чистки зубов удаляется зубной налет, который может привести к образованию кариеса

**Правила чистки**

**Советы родителям:**

* Чистите зубы вместе с ребенком;
* Придумайте способ, как не забыть почистить поверхности всех зубов, включая дальние. Постарайтесь вспомнить веселый стишок или песенку.
* Научите ребенка отмечать в семейном календаре, когда нужно заменить зубные щетки (через каждые 3 месяца или раньше по мере необходимости);
* Заведите с ребенком календарь чистки зубов, ор доставит удовольствие вашему ребенку

****

**Используйте ополаскиватель для полости рта**

**Почему это важно:**

* Фториды укрепляют зубы и помогают защитить их от кариеса.
* Фторидсодержащий ополаскиватель обеспечивает дополнительный уровень защиты зубов, усиливая противокариесные свойства зубной пасты с фторидом.

**Советы родителям:**

* После чистки зубов предложите ребенку прополоскать рот ополаскивателем. Придумайте веселые рифмованные «напоми-налки», например: «Хочу рот прополоскать и желанье загадать!»
* Спросите своего ребенка, почему так важно иметь здоровые зубы. В чем они могут помочь (говорить, есть, улыбаться)?

.



**Регулярно посещайте стоматолога**

**Почему это важно:**

Стоматолог - это друг вашего ребенка в сохранении здоровья полости рта. В процессе регулярных осмотров он проверяет [*состояние зубов и десен*](http://ncuxolog.ru/zubnaya-kniga)ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы.

**Во время приема стоматолог может:**

* сделать профессиональную гигиену полости рта
* обработать зубы фторидсодержащим препаратом
* сделать рентгеновские снимки зубов
* почистить зубы зубной нитью
* нанести «зубные герметики» для защиты дальних зубов ребенка
* ответить на все ваши вопросы и вопросы вашего ребенка

**Советы родителям:**

* Посещайте стоматолога не реже чем 2 раза в год.
* Превратите посещение стоматолога в веселое приключение. Придумайте какую-нибудь «традицию» для вашего ребенка, например, активный отдых на воздухе или посещение какого-то интересного места.

