

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста

Чтобы сохранить зубы детей здоровыми необходимо выполнять следующие требования:

### 1. Соблюдение рационального питания

- ограничить употребление сладостей (заменяя их фруктами, овощами, молочными продуктами)
- не допускать прием мучных изделий и сладостей в промежутках между основными приемами пищи
- после употребления сладкого обязательно прополоскать рот водой
- категорически исключить прием сладкого во второй половине дня, особенно на ночь
- не допускать употребления ребенком до трех лет леденцов, ирисок и сладких газированных напитков

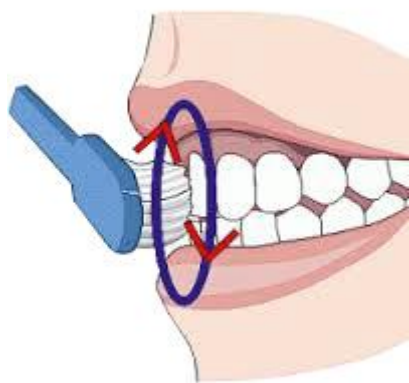
### 2. Гигиена полости рта ребенка

Приучать ребенка чистить зубки (без зубной пасты) и полоскать полость рта с двухлетнего возраста. К 3-4 годам ребенок должен самостоятельно чистить зубки под контролем родителей щеткой с зубной пастой.

Наиболее эффективной схемой гигиенических мероприятий следует признать чистку зубов утром после завтрака и вечером перед сном с обязательным полосканием полости рта после каждого приема пищи.

Схема чистки зубов:

## Метод чистки зубов КАІ используется детьми до 6 лет.



1. Смыкаем зубки и улыбаемся. Начинаем рисовать кружочки на передней поверхности зубов. Нарисовали 10 штук спереди, переходим в бок - справа 10, слева 10.
2. Открываем рот - чистим бугорки и ямки на зубах вперед - назад по 10 раз. Т. е. жевательные поверхности справа и слева на обеих челюстях.

3. Внутреннюю поверхность зубиков очищаем выметающими движениями от красного к белому - от десны к коронке. По 10 движений на каждые два зубика (последний пункт не всегда успешно удается ребенку; так или иначе, после самостоятельной чистки зубов необходима повторная чистка взрослыми стандартным методом).

Вся процедура, включая энергичное полоскание, должна занимать около 3 минут. После пользования зубную щетку рекомендуется тщательно вымыть с мылом и хранить в стакане головкой вверх. Менять щетку следует через каждые 2 -3 месяца.

### **3. Регулярно обращайтесь с ребенком к врачу-стоматологу**

- врач-стоматолог проведет профилактический осмотр и поможет подобрать средства гигиены (зубную щетку и пасту)
- проведет консультацию о методах профилактики стоматологических заболеваний
- по показаниям назначит лекарственные препараты внутрь или местно, для нанесения на зубы, с целью профилактики кариеса
- врач-стоматолог поможет Вам вовремя предупредить возможные вредные привычки у ребенка (сосание пустышки, пальцев, различных предметов) с целью профилактики деформаций зубочелюстной системы
- в случае необходимости своевременно направит к специалисту для устранения нарушений функций дыхания, глотания и речи

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Следует помнить, что в деле профилактики стоматологических заболеваний очень важна Ваша заинтересованность и инициатива. Врач-стоматолог не может эффективно использовать имеющиеся средства профилактики без Вашего активного ежедневного участия.