**Уход за зубами ребенка ясельного возраста. Чистка зубов.**

Обычно **к 3 годам у ребенка прорезываются все молочные зубы**. Теперь они располагаются более тесными рядами, промежутки между ними стали уже. Заметно уменьшилось и слюноотделение. Значит, пришло время ухаживать за зубами.

**В ясельном возрасте надо научить ребенка полоскать рот**. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Сначала пусть ребенок попробует удерживать воду во рту, не глотая. Пройдет немало дней, прежде чем малыш освоит тонкости этой процедуры, поэтому проявляйте терпение. Затем переходите к следующему этапу — научите его **полоскать рот после еды и сладкого**. Следует **рассказать о «загрязнении» рта пищей**. Чтобы ребенок убедился в этом сам, дайте ему пожевать **шоколадную конфету, ягоды черники, смородины или просто мягкий хлеб**, а потом пусть посмотрит на зубки в зеркало. В промежутках между ними застряли кусочки пищи, зубы «испачкались». Ребенок полощет рот водой, пропуская ее вперед и назад, несколько раз. После полоскания пусть снова посмотрит в зеркало и убедится, что зубы у него стали чистыми. Пройдет несколько месяцев, прежде чем он освоит процедуру как следует.

Когда малышу исполнится **два года**, можно начинать приучать его **к зубной щетке, смоченной водой, без пасты**. В первое время родители должны сами чистить зубы детям. Чтобы чистка зубов была эффективной, важен размер щетки. Для детей подойдут щетки с длиной головки около 20 мм и шириной 10 мм. Волокна должны быть нейлоновыми, мягкими, ведь у малыша эмаль зубов менее прочная, чем у взрослых, а слизистая оболочка полости рта более нежная. **Менять зубную щетку следует 4 раза в течение года**. На каждую пору года надо иметь новую зубную щетку («весеннюю», «летнюю», «осеннюю», «зимнюю»).

Детям рекомендуется **стандартный метод чистки зубов**. Зубной ряд условно делим на фрагменты по 2–3 зуба. Чистят зубы при несомкнутых зубных рядах, щетку располагают под углом 45° к поверхности зуба в области прикрепления десны. Начинают чистить зубы верхней челюсти слева, выполняя щеткой 10–15 подметающих движений сверху от десны вниз к краю зуба. Тщательно очистив один фрагмент, переходят к следующему. Сначала очищают наружную, потом внутреннюю сторону зубов легкими движениями щетки вправо-влево. На нижней челюсти зубы чистят в той же последовательности снизу от десны вверх. Чистка зубов заканчивается круговыми движениями щетки по вестибулярным (наружным) поверхностям с захватом зубов и десен. Общее время чистки — **до трех минут**. После того как ребенок освоил технику чистки зубов, можно начинать чистить их с пастой, количество которой должно быть невелико, чтобы малыш ее не проглатывал.

Важно добиться, **чтобы ребенок чистил зубы изо дня в день**, а не когда ему захочется. Чистить зубы нужно дважды — утром и вечером, после еды. Большинство людей чистят зубы утром натощак, а это неправильно: перед завтраком достаточно хорошо прополоскать рот, а вот **после еды чистить зубы нужно обязательно**. В противном случае остатки пищи остаются надолго во рту и неблагоприятно влияют на зубы.

Вы замечали, что в течение дня поверхность зубов становится липкой и шероховатой? Причиной этому служит образование **зубного налета**, который состоит из бактерий, остатков пищи, микроэлементов. Зубной налет накапливается в межзубных промежутках, придесневой области. Когда к зубному налету из пищи поступают сахара и крахмалы, начинают вырабатываться кислоты. А воздействие кислот на зубы приводит к кариесу. Бактерии зубного налета вырабатывают токсины, которые раздражают десну, вызывая ее воспаление (**гингивит**). Удаление зубного налета, то есть чистка зубов — основной способ предупреждения их заболеваний.

**Зубные пасты** в зависимости от их состава разделяют на гигиенические и лечебно-профилактические.

**Гигиенические зубные пасты** оказывают только очищающее и освежающее действие, наиболее распространены из них «Детская», «Буратино», «Ну, погоди!», «Ягодка», «Апельсиновая», «Мятная».

**Лечебно-профилактические зубные пасты** включают активные добавки, обладающие лечебными и профилактическими свойствами. Для профилактики кариеса используются фторсодержащие зубные пасты — «Чебурашка», «Фтородент», импортные — «Signal», «Colgate», «Blend-a-med», «Aquafresh».

* Нужно помнить, что зубная паста имеет определенный срок хранения — около года.
* Не рекомендуется постоянно чистить зубы одной пастой, **периодически их следует менять**.
* **Жевание не содержащей сахара резинки после еды** в течение 15–20 минут стимулирует скорость слюноотделения, помогает нейтрализовать кислоты зубного налета, способствует проникновению слюны в труднодоступные межзубные промежутки, помогает удалить остатки пищи.

Много вопросов у мам и по **молочным зубам: лечить ли их**, если они скоро сами выпадут?

**Молочные зубы лечить нужно обязательно**, от этого зависит, хорошими или плохими в дальнейшем будут постоянные зубы. Молочные зубы имеют то же строение, что и постоянные: состоят из коронки и корней, внутри зуба содержатся нервы и кровеносные сосуды. Кариес начинается с маленького пятна на эмали, постепенно распространяется вглубь, доходит до нерва — зуб начинает болеть во время еды, а затем и ночью.

**Как сохранить детям здоровые зубы?**

1. Не давайте детям много сладостей и мучных изделий как можно дольше.
2. Научите их энергично и много жевать, есть побольше фруктов и овощей.
3. Пусть они стараются пить медленно, особенно молоко и чай, задерживая жидкость во рту 1–2 минуты.
4. После еды, особенно после сладкого, нужно хорошо полоскать рот водой.
5. Дважды в день после еды — утром и вечером — необходимо очистить зубы фторсодержащими пастами.
6. Употребляйте фторированную пищевую соль.
7. Посещайте с ребенком стоматолога 2–3 раза в год.