**Консультация для родителей: "Учимся чистить зубы!"**

Умеют ли ваши дети чистить зубы? Полагаю, что большинство
родителей, чьим детишкам больше 2 -3 лет ответят на это вопрос
утвердительно.
Однако, к сожалению, статистические данные утверждают, что
большая часть российских детей имеют те, или иные проблемы с зубами. Все
дело в том, что ребята просто не умеют чистить зубы. Несколько движений
зубной щеткой, которые они делают утром, и вечером очень трудно назвать
«чисткой».
Существует несколько важных правил, без соблюдения которых
невозможно добиться положительных результатов в таком важном деле, как
чистка зубов.
Чистить зубы необходимо после каждого приема пищи. Если это
невозможно, то минимум, к которому нужно приучать ребёнка – это
утренняя и вечерняя процедуры.
Чистить зубы ребенку, необходимо очень осторожно. Нельзя сильно
надавливать на зубную щетку, так как можно повредить десна.
Зубы необходимо чистить круговыми движениями, нельзя водить
зубной щеткой только по горизонтали из стороны в сторону, это так же
может повредить десна.
Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее трех минут.
Чтобы ориентироваться во времени, купите малышу в ванную песочные
часы.
Чистку зубов нужно проводить в одном темпе и всегда начинать с
одного и того же зубного ряда
Необходимо следить за языком ребенка. Если на языке появился белый
налет, его необходимо отчистить.
Использовать электрическую зубную щетку, специалисты рекомендуют не
ранее того момента, когда у ребёнка все молочные зубы сменятся
постоянными, с более прочной эмалью.
После чистки зубов, ребёнок должен обязательно вымыть щетку и
поставить ее в стакан щетиной вверх. Нельзя хранить щетку в футляре,
та как она обязательно должна высыхать.
К сожалению, нет одного – единственного универсального метода
эффективной чистки зубов. Их существует огромное множество – есть даже
авторские методики. Я могу предложить несколько способов чистки зубов, в
своё время найденных мною для сына, а уж какой подойдет именно вашему
ребёнку – решать вам.

**Способ 1.**

1 Щётка располагается под углом 45 градусов к поверхности зуба. Сразу
сделайте 10 движений от десны вниз, к режущему краю. Затем процедура
повторяется на каждом участке, состоящем из двух зубов.2. Таким же образом почистите внутреннюю поверхность жевательных
зубов.
3. Для того, чтобы почистить внутреннюю поверхность передних зубов,
щетку необходимо держать перпендикулярно режущим краям и двигать ею
только вперед.
4. Жевательную поверхность всех зубов нужно чистить движениями спереди
назад.
5. В таком же порядке почистите зубы нижней челюсти.
**Способ 2.**

1. Ребёнок смыкает зубы. Зубную щетку расположите перпендикулярно к
щечной поверхности зубов, и выполняйте ею круговые движения.
2. Ребёнок открывает рот и чистит круговыми движениями внутренние и
жевательные поверхности зубов: сначала на верхней, а затем на нижней
челюсти.
Важно! Этот метод чистки зубов не подходит людям, страдающим
пародонтозом.
**Способ 3.**

1. Щетка располагается во рту перпендикулярно поверхности зубов. Ребёнок
делает вертикальные движения в направлении от десны к режущему краю.
2. Ребёнок смыкает зубы и чистит их щечные поверхности движениями
щетки вперед-назад. Затем закрыв рот, точно так же почистим зубы изнутри.
И ещё. Количество пасты, которое нужно выдавливать на зубную щетку
ребёнка, не должно быть больше размера горошины.