

## «Здоровые зубы – здоровью любви»



Возникновение кариеса связано с нарушением обмена веществ в организме. Большое значение в развитии кариеса имеет возросшее употребление сахара и сахаросодержащих продуктов.

Важно и то, в какой местности живет человек и какую воду употребляет для питья и приготовления пищи. В тех местах, где вода содержит мало фтора, зубы у людей разрушаются быстрее.

Если продукты питания содержат мало калия и фосфора, то результат такой же. Не менее важно, сколько солнечных дней в году приходится на данную местность. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме образуется витамин Д, способствующий укреплению костной ткани. Вот почему в наших условиях Крайнего Севера с его продолжительной зимой зубы у людей страдают чаще.

В начале жизни ребенок получает от матери необходимый для здоровья зубов фтор. Первые зубы не требуют особого ухода, об этом позаботилась сама природа. На втором году жизни иммунитет, полученный от матери с грудным молоком, утрачивается. Очень важно, чтобы в этот период ребенок бывал много на свежем воздухе, получал достаточное количество витаминов.

Не надо *в ясельном возрасте* приучать ребенка чистить зубы, сначала надо научить его прополаскивать рот кипяченой водой. На это уйдет немало времени и сил. Пока малыш не знаком с зубной щеткой, для чистки зубов можно использовать свежие яблоки, морковь. Свежие овощи и фрукты стимулируют слюноотделение, а также активное жевание является своеобразной гимнастикой для зубов.

К следующему этапу можно перейти *в 4 года*. И вот через несколько месяцев после того, как ребенок научится полоскать рот, можно познакомить малыша с зубной щеткой, смоченной в воде. Сначала надо показать, как двигается щетка, как надо правильно ее держать. Важно обратить внимание на то, что надо чистить не только передние, но и задние зубы, а также их боковые поверхности.

Осваивая чистку зубов, также надо приучать ребенка соблюдать правила ухода за зубной щеткой. Ведь она может стать источником инфекции.

Срок годности зубной щетки невелик – всего 3 – 4 месяца.

Научив ребенка чистить зубы теперь уже с зубной пастой, не менее важно добиваться, чтобы это он делал каждый день. И очень важен в этом личный пример взрослого.

Чистить зубы надо 2 раза в день, причем вечером можно ограничиться чисткой без употребления зубной пасты.

*«Если мальчик любит мыло и зубной порошок, этот мальчик очень милый, поступает хорошо!»*

Хорошие и крепкие зубы – это символ не только здоровья, но и красоты.