**ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ**

**ЗУБОВ**

**Лучшие друзья зубов—фтор и кальций. Кальцием богаты рыба, телятина, мясо птицы, орехи, сухофрукты, зелёные овощи (капуста, салат, петрушка, щавель) Самый известный источник кальция - молочные продукты!**

**Фосфор, который не менее важен для детских зубов, содержится в крупах - рис, овсянка, гречка, кукуруза. Большое количество фосфора находится в попкорне!**

**Не стоит забывать и о прикусе!**

**Как только ребёнок научился жевать, в его рационе должно появляться как можно больше твёрдых и жёстких продуктов, требующих тщательного пережёвывания.**



**«ПРО ЗУБЫ И УЛЫБКУ»**

**Утром зубы проснулись,  
Были очень грустны:  
Их ведь если не чистить,  
Станут страшно больны.  
  
Щёткой им почесали  
Справа, слева бока –   
Разогнали  тем самым  
Грусти все облака.  
  
Стоит зубы почистить –   
Станут сразу сиять…  
В день улыбку, как солнце,  
Нужно дважды спасать!**

****

**ПУСТЬ ЗУБКИ ВАШИХ ДЕТЕЙ**

**РАСТУТ КРЕПКИМИ И**

**ЗДОРОВЫМИ!**



Выполнила: Бабурина Л.В., воспитатель

Тутаев, 2022 год

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №12 «Полянка»» Тутаевского муниципального района

**Начинать чистить зубы ребёнку**

**Сколько раз в день надо чистить**

**зубки детям?**

**И молочные, и коренные зубы надо чистить дважды в день - утром и вечером!**

**Иначе, под воздействием солей, кислот и сахара, находящихся в остатках пищи, на молочных зубах образуется кариес, который придётся лечить у дантиста**

**при помощи специальных инструментов**

**Детскую щётку необходимо менять раз в три-четыре месяца!**

**Зубную пасту необходимо покупать малышу без фтора. Она абсолютно безвредна и её можно проглатывать.**

**Такие средства можно найти среди:**

* **R.O.C.S.**
* **Elmex**
* **Splat**

**С применением пасты у ребёнка может начаться аллергия, поэтому при первых симптомах, следует прекратить пользоваться пастой и обратиться к врачу!**

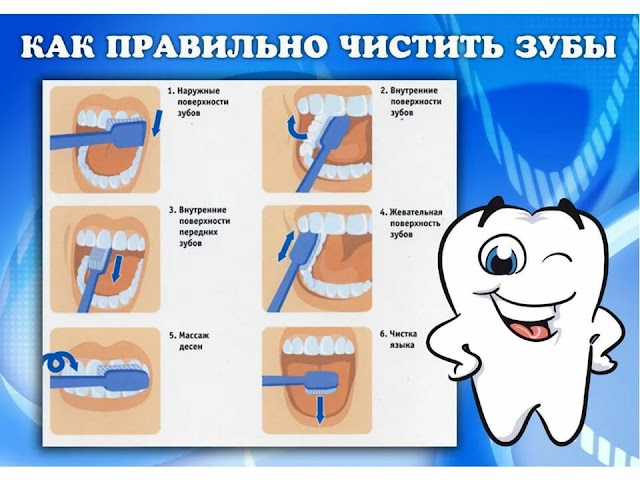
**В каком возрасте ребёнку можно доверять самостоятельную чистку**

**зубов?**

**До 6 лет родители учат и помогают ребёнку чистить зубы. В 6-7 лет можно попробовать отдать ребёнку право чистки зубов утром, но вечером обязательно помогать дочищать зубы!**

**можно сразу после прорезания первого резца!**

**Раннее приучение к гигиене станет профилактикой против многих стоматологических заболеваний, которые могут поразить молочные резцы, а затем и сформированные под ними зачатки постоянных!**

* **Чистить зубы ребёнку до года надо с помощью особой силиконовой накладки, которая фиксируется на указательном или большом пальце родителя**
* **После года можно использовать щётку с силиконовыми ворсинками и специальным ограничителем**
* **С трёх лет применяется обычная щётка с мягкими ворсинками**



