

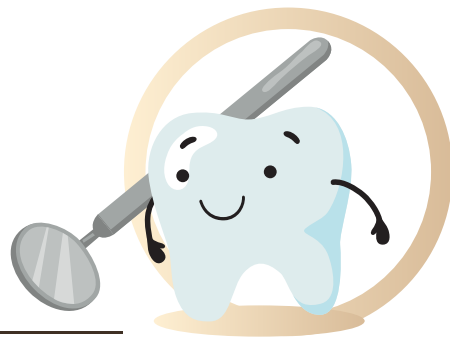
Золотой ЧЕК - ЛИСТ



по контролю
за здоровьем зубов
у детей от 0 до 14 лет:

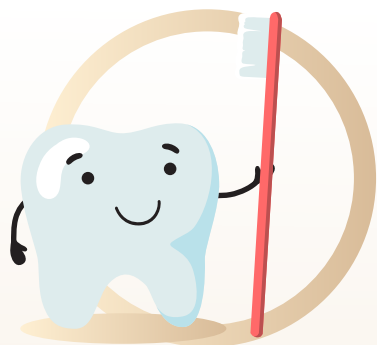
Раннее начало заботы:

С момента появления первых зубов у малыша (около 6 месяцев) начните ухаживать за ними. Используйте мягкие или специальные силиконовые щеточки для очистки десен и первых зубов.



Регулярная проверка зубов:

Посещайте стоматолога по рекомендации педиатра или как только появятся первые зубы. Далее, проводите регулярные визиты не реже чем раз в 6 месяцев.



Регулярная чистка:

Учите ребенка чистить зубы мягкой щеткой с момента, когда он самостоятельно может держать щетку (обычно в возрасте 2-3 лет). Поддерживайте, и контролируйте этот процесс до 6-7 лет, когда ребенок сможет делать это самостоятельно. В идеале родитель сам чистит ребенку зубы после каждого приема пищи, если это возможно!





Специально для Вас мы прикрепляем мотивационный и очень интересный терапевтический рассказ из книги Ларисы Сурковой «Дунины сказки»:

ЗУБКИ

Не буду я чистить ваши зубы! - закричала Дуня, когда мама отправила её в ванную, и горько заплакала.

Вот скажи, мама, зачем я их чищу? Ведь они всё равно пачкаются! - Дуня так громко заревела, что даже кошки на всякий случай отбежали подальше.

Погоди, малыш, давай разберёмся, спокойно сказала мама. Ты, наверное, не выпалась.

Я уже рассказывала тебе, как важно высыпаться. Тогда у нас хорошее настроение и мы готовы к любым сложностям и радостям. Мама достала большую книгу.

Представь себе зуб, большой, как на картинке.

Сверху он покрыт эмалью. Это самая настоящая липучка для еды и напитков! Особенно хорошо к эмали прилипают кусочки сладостей. А такие кусочки очень любят микробы. Видишь, вот те, которые уже сели на зубик. Но они съедают не только остатки пищи, хотя было бы здорово, ведь они бы тогда чистили зубы за нас. Поедая прилипшие кусочки еды, микробы становятся больше и сильнее и начинают грызть зубы.

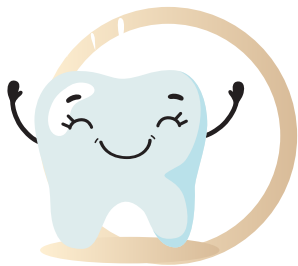
Скажу тебе по секрету, когда я была маленькая, я тоже не любила чистить зубы, призналась мама.

И однажды они у меня заболели. Да так сильно, что пришлось идти к врачу. И вот тогда доктор рассказал мне, как важно чистить зубы и не давать микробам расти. Посмотри, разве они хорошие? И нужны твоим зубкам?



Дуня взглянула на картинку и поняла, что микробы противные и злые. А зубки - красивые и любимые. Знаешь, мама, я ещё на всякий случай буду полоскать рот после еды, чтобы любого случайного микроба смыть, сказала Дуня. И пошла в ванную, где её ждали щётка и зубная паста.

- А ты не забываешь чистить зубы и прогонять с них микробов?



Правильная техника чистки:

Обучите ребенка правильной технике чистки зубов: чистить все поверхности зубов - от красного к белому (то есть от десны к зубу), язык и внутренние стороны щек. Чистка должна продолжаться не менее 2 минут.



Контроль за питанием:

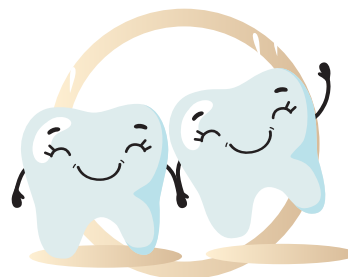
Исключите из рациона ребенка потребление сладких напитков, газировок и закусок, которые могут способствовать развитию кариеса. Если совсем это не возможно то сократите сладкие перекусы до одного раза в день. Приобщайте ребенка к здоровому питанию, включая фрукты, овощи и кальцийсодержащие продукты.

Перерывы между приемами пищи должны составлять 3-4 часа, а у самых маленьких хотябы 2 часа.



Использование паст с фтором с первого зуба

Фторид помогает сдерживать минералы в зубе даже при сильном повышении pH в кислую сторону



Регулярный осмотр роста зубов:

Следите за правильным ростом и развитием зубов. Обратите внимание на любые изменения, такие как появление новых зубов, и своевременно обсудите их с врачом.



Поддерживайте регулярный уход за зубами и здоровыми привычками у вашего ребенка.

Образец заботы о зубах, установленный с раннего возраста, сформирует основу для здоровой улыбки на всю жизнь.





Подготовка ребенка к приему у стоматолога может значительно облегчить процесс и сделать его более комфортным.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ШАГОВ: _____



Объясните важность визита: Разговорите ребенка о том, почему важно посещать стоматолога для ухода за зубами. Объясните, что стоматолог помогает сохранить улыбку здоровой и красивой



Игровая роль: Сыграйте с ребенком врача и пациента. Дайте ему возможность осмотреть ваши зубы и затем попросите осмотреть его зубы. Это поможет ему освоиться с идеей осмотра у стоматолога.



Позитивный настрой: Подчеркните, что визит к стоматологу – это нечто позитивное. Расскажите о том, как врачи помогают сохранить улыбку здоровой и без боли.



Знакомство с окружением: Если возможно, приходите на прием заранее, чтобы ребенок мог познакомиться с окружением, врачом и персоналом. Это снизит его беспокойство в день приема.



Использование положительных слов: Избегайте слов, связанных с болью или страхом. Используйте положительные и дружелюбные формулировки.



Награды и похвала: Обещайте ребенку поощрение после визита к стоматологу. Это может быть что-то приятное или время, проведенное вместе.



Успокоительные предметы: Разрешите ребенку взять с собой игрушку или предмет, который ему нравится. Это может стать источником утешения во время осмотра.



Сохранение позитивного настроения и предварительная подготовка помогут сделать поход к стоматологу более приятным и менее напряженным для вашего ребенка.