

## Консультация для родителей по ЗОЖ «Детские зубы — взрослые проблемы»

Цель: повысить уровень педагогической компетенции родителей по проблеме ЗОЖ.

Проблемы профилактики заболеваний полости рта — тема не совсем новая, но по-прежнему актуальная.

Здоровые и красивые зубы — это результат качественного питания, полноценного состава воды и, конечно, тщательного ухода за зубами. Знакомые всем рекомендации — чистить зубы, полоскать рот после еды, есть больше грубой пищи, которую надо как следует жевать, не отменяют никакие современные достижения стоматологической науки. Не считайте простые старые истины, устаревшими.

Наша с вами задача — сформировать навык, привычку, внушить ребенку, что уважительное отношение к зубам — это элемент и общей культуры человека, и здорового образа жизни. И кроме того, профилактика заболеваний, которые в будущем могут подстеречь совсем маленького пока человечка, наотрез отказывающегося чистить зубы и постоянно выклянчивающего у родителей конфеты.

Например, в Японии и соски, и зубные колечки для грудных детей выпускаются с зубной щеточкой. Малыш привыкает к тому, что щетка — добрая его подружка.

Три кита, на которых держится профилактика кариеса:

- правильный уход за зубами,
- ограничение сладостей в рационе,
- достаточное количество фтора в воде и пище.

Разве это нам недоступно?

Когда вы учите двухлетнего малыша полоскать рот, делайте это вместе с ним, устраивайте соревнование — кто дольше? Еще через полгода вместе с ним чистите зубы щеткой, чуть позже выкладываете на щетку пасту, необязательно детскую, главное, душистую, вкусную, чтобы она нравилась ребенку.

У зубов три врага.

Первый — налет, в котором «процветают» микроорганизмы.

В процессе своей жизнедеятельности они выделяют молочную кислоту, разрушающую зубы. Зубной налет — «клуб» для микроорганизмов, но мы устраиваем им еще и банкет, постоянно подкармливая сладеньким.

Второй враг - сахар, причем таит в себе двойную опасность.

Почему же стоматологи так против сахара? Сахар — не только продукт питания и жизнедеятельности микроорганизмов, он срабатывает, как клей, намертво приваривая зубной налет к зубам.

Третий враг — недостаток фтора.

Чем меньше фтора в воде, тем больше подвержены разрушению зубы.

Три фактора, способствующие разрушению зубов у детей, плюс отсутствие так нужной нам (*и здесь тоже*) культуры — вот, пожалуй, причины, из-за которых наши улыбки отличаются от знаменитых американских.

И дети, к сожалению, делают все для того, чтобы их зубы стали еще менее здоровыми и красивыми.

Сколько бы ни говорили врачи — не ешьте сладкого — бесполезно. Сладкое все равно будут есть. В детском саду праздник — родители несут конфеты. Приходит ребенок в гости: что тебе дать, детка? Конфетку. Вечный праздник для микроорганизмов, обитающих в полости рта.

1. Не давайте детям с самого раннего возраста сладости между основными приемами пищи, на ночь, не заканчивайте сладким обед, ужин, завтрак.

2. Приучите ребенка: если съел конфету в неурочное время, обязательно почисти зубы или прополощи рот, съешь яблоко.

К тому же и зубы многие чистят неправильно. Их надо чистить движением вверх-вниз, а не вдоль десен. Один из дантистов когда-то продемонстрировал опыт. Набил зубья расчески ватой, провел вдоль гребня рукой, вата только глубже забила внутрь. Потом провел вверх-вниз и только так смог вычистить вату. Так и зубной налет. Движение вверх-вниз обязательно надо показать ребенку и повторить вместе с ним. Отработайте все движения вместе с ребенком. Не забудьте, что щеточка у ребенка должна быть маленькая, с маленькой головкой, с изящно изогнутой шейкой.

Чистить зубы приучайте обязательно два раза в день, минуты по три. Но это не значит, что надо смотреть на часы — прошло или нет положенное время.

Объясните, что процедура длительная, основательная, серьезная. И как приятно почувствовать, что зубы уже чистые! Малышу все делать намного интересней, если он реально видит конечный результат своих действий.

Для 2-3 летнего ребенка попробуйте превратить скучную процедуру чистки зубов в игру. Проведите по его деснам и зубам ваткой, смоченной водным раствором люголя или настойкой йода, разведенной наполовину водой, - налет тут же окрасится в коричневый цвет. Одновременно малышу станет ясно, что налет не что-то мифическое, а реальный враг. Итак, ребенок чистит зубы, ополаскивает рот. А вы опять смачиваете зубы тем же раствором. Если коричневые полоски больше не появляются, значит, молодец, почистил на отлично! Если зубы все же темнеют, возможно, ребенок старается, но навык еще не сформировался. Снова потренируйтесь вместе с ним. Можно стимулировать усилия малыша, выставляя ему оценку за чистку зубов.

О сладком мы с вами поговорили, о чистке зубов тоже. Остался третий компонент профилактики кариеса - фтор. Естественно, его надо добавлять в воду, но это забота не родителей, а государства. Что же можем делать мы с вами? Давайте ребенку пасту, содержащую фтор.

Кроме всего, не забудьте о столь необходимых ребенку яблоках, моркови. И обо всем, что работает «а профилактику самых разных заболеваний: режиме, свежем воздухе, правильном питании. Нет здорового человека, у которого были бы больными только зубы.