**Здоровые зубки**

Видеть у своего ребенка здоровые и красивые зубы, хотят, конечно же, все родители. Но не все знают, когда и почему нужно начинать ухаживать за молочными зубами. Когда ребенку исполнится два года, пора использовать детскую пасту и щетку. По размеру головка щетки должна перекрывать не больше двух зубов ребенка. Щетина – только мягкая. Пасту на щетку выдавливать размером с «горошину». Маленькие дети часто глотают пасту, поэтому старайтесь не использовать в этом возрасте пасты, содержащие фтор. Частое попадание этого вещества в организм может иметь неприятные последствия для ребенка.

 Чистить зубы самостоятельно ребенок должен научиться к трем годам, при этом лучший пример – сами родители. Чистите зубы вместе с ребенком два раза в день. Можете держать щетку вместе и направлять движения ребенка. Так он лучше запомнит и привыкнет к регулярности гигиенических процедур. Чтобы малыш не капризничал, предложите ему игру «Зубочиста». Например, соревнуемся, кто лучше почистит зубы. Очень важно научить ребенка правильно ухаживать за своими зубами, чтобы это как можно раньше вошло у него в привычку и стало обязательной частью ухода за собой.

 Правила чистки зубов:

1. На влажную щетину зубной щетки наносится зубная паста;

2. Полость рта тщательно прополаскивается теплой водой;

3.Чистка зубов: горизонтальными, вертикальными и круговыми движениями, с преобладанием вертикальных «выметающих» движений;

4. В процессе чистки зубов и по ее окончании, полость рта прополаскивается теплой водой.

 Всегда очень удивляет беспечное отношение многих родителей к «молочным» зубам своих детей. Зачастую первые зубы рассматриваются как временное явление, мол, поскольку они все равно выпадут, заботиться о них не обязательно. Это крайне опасное заблуждение! Заботиться о временных зубах очень важно, ведь именно они изначально определяют правильное расположение постоянных зубов. Вовремя не вылеченный «молочный» зуб может повредить, а иногда даже погубить полностью зачатки постоянных зубов. Здоровые «молочные» зубы способствуют правильному развитию челюстей и формированию правильного прикуса. С помощью «молочных» зубов ребенок учится говорить (звукопроизношение ), а также пережевывает пищу, сохраняя здоровым еще и собственный желудок.

 В данной ситуации совершенно точно, что своевременная профилактика кариеса у детей трехлетнего возраста – это залог здоровья их зубов на всю жизнь.