

## ВЫБИРАЕМ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ

Начав ухаживать за полостью рта малыша ещё в грудном возрасте, вы без труда приучите его к гигиене и пониманию, что чистить зубы необходимо. Чтобы процесс проходил легко и без дискомфорта, нужно знать, какой способ удаления налёта оптимален в конкретном возрасте.

### Марлевый бинт

Грудничкам удобнее всего очищать первые зубки с помощью марлевого тампона или намотанного на палец мамы бинта. Нужно смочить марлю водой и обработать каждый зубик. Марля хороша тем, что имеет шероховатую структуру и без труда удаляет липкий зубной налёт.



### Мягкая силиконовая щётка

Прозрачная щётка из силикона, одевающаяся на палец, позволит легко почистить зубки годовалому ребёнку. Щёточка имеет мягкие зубчики, снимающие налёт. Силиконовую щётку можно использовать без детской пасты.



**На заметку!** Малыши в этом возрасте любят играючи кусать маму во время чистки. Силикон в щётках – напальчниках крепкий и способен “взять удар” на себя, защитив пальцы родителей от укусов.

### Детская зубная щётка

Начиная с 1-1,5 лет ребёнку будет интересно познакомиться с детской щёткой в виде забавной зверушки. На детских щётках есть обозначение “1+”, для деток постарше – “3+”. Они небольшого размера (с ручкой для детской ладони), имеют мягкую резиновую щётину и ограничитель, чтобы кроха случайно не подавился щёткой. Детскую щётку нужно использовать вместе с детской пастой.



### Электрическая щётка

Электрощётку можно рассматривать для детей возрастом старше 4 лет. Она приучает к самостоятельности и вызывает большой интерес у детей. Электрощётка имеет более жёсткую щётину, хорошо очищает эмаль и позволяет не переживать за результат.



**Обратите внимание!** Более раннее использование электрощётки может навредить детской эмали, ведь скорость движения чистящей головки довольно интенсивна.

## Важная процедура – как правильно чистить зубы ребёнку

Чистить молочные зубы необходимо дважды в день, используя подходящую по размеру щётку с мягкой щетиной. До 6-8 лет процесс очистки зубов должен проходить под родительским контролем, до этого возраста ребёнок еще не способен тщательно очистить зубы.



Процедура ухода за молочными зубами должна включать в себя очищение:

- внутренних поверхностей жевательных зубов;
- внутренних поверхностей передних зубов;
- наружных поверхностей зубов;
- лёгкий массаж дёсен обратной стороной щётки.

Направление щётки на самом деле не столь важно, будете вы чистить малышу зубы вверх-вниз или круговыми движениями. Главное – тщательно очистить каждый зуб изнутри и снаружи. Спустя 4-5 процедур, вы уже будете знать, как правильно чистить зубы ребёнку.

Точно узнать, сколько минут нужно чистить зубы детям, можно по возрасту малыша – грудничкам необходимо начинать с 0,5 минуты, постепенно увеличивая время. Ребёнку 1 года и чуть старше чуть более минуты. Детям от 3 лет для процедуры понадобится около 2-3 минут.

## Ни в какую: что делать, если ребёнок против чистки зубов

Иногда родители сталкиваются с ситуацией, когда ребёнок не хочет чистить зубы. Чаще всего это происходит в возрасте 1-2 лет. Малыши с энтузиазмом готовы очищать лишь передние зубы, а когда дело доходит до дальних, то ребёнок не даёт чистить зубы и всячески пытается помешать процессу. В подобном случае попробуйте не заставлять, а провести процедуру в игровой форме.

▪ Забавная игра “За компанию” – понарошку почистите зубки вместе с крохой любимым игрушкам, и вы увидите, как в порядке очереди ваш малыш также подставит ротик для чистки зубов.

▪ Семейное соревнование по чистке зубов станет стимулом ребёнку одерживать победу каждый день. После удачной чистки можно вручать малышу “приз” в виде наклейки или другого сюрприза.



▪ Поможет делу игра “Найдём спрятавшиеся зубки” перед зеркалом. Ребёнок с интересом заглянет в уголки своего рта, а мама тем временем почистит дальние зубки.