

**Н**икакой агрессии, криков и прочих «воспитательных» агрессивных методов. Ребенка нужно увлечь чисткой зубов.

**П**оследовательность действий. Если вы начали приучать ребенка к чистке зубов – не останавливайтесь. Никаких поощрений в виде «ладно, сегодня можешь не чистить»!

**П**окупаем зубную щетку ребенку вместе с ребенком.

**П**ридумайте Зубную Фею (как Деда Мороза). Ждать смены молочных зубов долго, поэтому пусть она прилетает уже сегодня (например, раз в неделю) и радуется малыша сюрпризами (под подушкой, конечно).

**К**упите зубную пасту. Безопасную, качественную и вкусную. Например, банановую или со вкусом жевательной резинки. Берите сразу 2 – пусть у ребенка будет возможность выбора.

**Д**елаем стакан для щетки и пасты из Лего. Чистить зубки будет гораздо веселее, если щетка будет стоять в ярком стакане, который ребенок самостоятельно собрал из конструктора.

**Ф**иксируем успехи ребенка на специальной доске «достижений». Яркие наклейки от мамы за чистку зубов станут хорошим стимулом для малыша.

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ВКЛЮЧАЕТ:**

- **Тщательную чистку зубов утром и вечером.**
- **Очищение полости рта после каждого приема пищи.**
- **Уход за межзубными промежутками (зубная нить или зубочистка под контролем взрослого).**

*И обязательно посещайте  
стоматолога! Дважды в год!*



*Памятка подготовлена специалистами*

**БУ ВО «Череповецкий центр  
психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»  
162610, Вологодская область,  
г. Череповец, ул. Ленина, 137  
Тел. (8202) 57-10-70  
E-mail: [gouccpmss@yandex.ru](mailto:gouccpmss@yandex.ru)**



**БУ ВО «Череповецкий центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и  
социальной помощи»**

**УЧИМСЯ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ**





## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЗАПОМНИТЕ!

*Чистить зубы можно всей семьей – это весело и полезно.*

*Тягу к чистоте нужно заложить уже в раннем возрасте. Навыки гигиены, приобретенные в детстве, остаются на всю жизнь.*

*Обучать правильной чистке зубов детей следует в 3 этапа:*

*До 1 года: символические процедуры, направленные на прививание правильной привычки.*

*С 1 года до 3-х лет: отработка правильных движений при чистке зубов.*

*С 3-х лет: выработка навыков самостоятельной тщательной чистки.*



## ОБУЧАЕМ И ОБЪЯСНЯЕМ

- Для профилактики кариеса очень важно рациональное питание.
- Для очищения зубов от налета и укрепления десен в рацион необходимо включать яблоки, морковь и другие жесткие овощи и фрукты в сыром виде.
- Детским зубкам необходим кальций. Он содержится в орехах, зеленых овощах, молочных продуктах.
- Очень холодная или горячая пища вредна для эмали зубов.

## ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РЕГУЛЯРНЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД



## ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО ПРАВИЛЬНО:

- *Начинают с верхней челюсти—движения щеткой «сметающие», сверху вниз по 10 раз на каждые два зуба.*
- *Сначала чистится внешняя, а затем внутренняя сторона зубов.*
- *Таким же образом чистим зубы нижней челюсти—движениями снизу вверх.*
- *Жевательную поверхность чистим круговыми движениями, продвигаясь от щеки к центральным зубам.*
- *Почистите язычок тыльной стороной головки щетки (как правило, на каждой щетке имеется специальная рельефная поверхность для подобных целей).*