

## **Консультация для родителей «12 мифов о чистке зубов»**

*Очень часто, такое обыденное действие, как чистка зубов, вызывает много различных вопросов и разногласий. Если Вы неправильно ухаживаете за своими зубами, то, глядя на родителей и подражая им, дети учатся чистить зубы неправильно. Переучиться будет достаточно трудно.*

*Самый первый, самый большой и самый страшный миф: «Молочные зубы чистить не надо!».*

*Надо, и еще как надо! Во-первых, молочные зубы не застрахованы от кариеса, а лучшим средством его профилактики является идеальная индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов. А во-вторых, не научив и не приучив ребенка с пеленок чистить зубы, потом это сделать уже гораздо сложнее. К сознательному возрасту ребенок должен воспринимать чистку зубов также естественно, как и еду. И помните, что ребенок во всем подражает родителям, поэтому Вы должны стать примером для ребенка даже в таком нелегком труде, как чистка зубов.*

*Ухаживать за зубками надо начинать сразу, как только появляется предмет ухаживания. Первые прорезавшиеся зубки рекомендуется чистить силиконовой щеточкой, которая одевается на палец взрослого. А с 8—10 месяцев уже можно использовать самую маленькую детскую зубную щетку. Для детей разработаны специальные щетки с толстой ручкой (чтобы удобнее было держать в кулачке, они яркие, и призывают ребенка еще и поиграть, ведь именно в игре рождается дружба! Бывают щетки с погремушкой в ручке, которая гремит, только если правильно чистить зубы.*

*Миф 2: «Не важно, как именно чистить зубы, главное — чистить».*

*Чистить зубы нужно правильно. Можно потратить 5 минут на чистку зубов, а они все равно останутся грязными. Почему же так получается? Потому, что остатки пищи очень прочно прилипают к зубам, и чтобы от них избавиться, нужно приложить определенные усилия. Чистить зубки нужно так, как будто Вы их подметаете. Верхние зубы Вы чистите подметающими движениями сверху вниз (чтобы грязь не забивалась под десну, а выметалась наружу, а нижние — снизу вверх. Обязательно нужно не забывать про внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце чистки нужно очистить жевательную поверхность всех зубов. И обязательно нужно почистить боковые*

поверхности зубов, для этих целей существуют специальные зубные нити — флоссы.

*Миф 3: «Любая зубная паста подойдет ребенку».*

*Во-первых, существует много взрослых лечебных (с повышенным содержанием фтора, отбеливающих, для лечения пародонтита и др.) паст, которые категорически не подходят детям, во-вторых, детские пасты менее абразивные и они содержат меньше фтора, следовательно, ребенку нужна своя детская зубная паста. Они специально предназначены для молочных и недавно прорезавшихся постоянных зубов, эмаль которых еще не до конца «созрела». И сделана с тем расчетом, что часть пасты ребенок глотает. В связи с этим детям рекомендуют детские, низкоабразивные, сначала гелевые, а потом обычные детские зубные пасты.*

*Миф 4: «Ребенок будет чистить зубы, даже если родители этого не делают».*

*Если до появления ребенка Вы сами чистили зубы как и когда придется, то нужно обязательно учиться правильно чистить зубы вместе с ребенком. Чистка зубов должна стать настоящей церемонией, сродни «традиционному семейному ужину», которую нельзя ни пропустить, ни изменить, можно только добавить участников. Ведь дети подражают родителям во всем, так будьте хорошим примером для своего малыша: чистите вместе с ним зубы как минимум 2 раза в день — после завтрака и перед сном. А согласно золотому правилу чистить зубы нужно после каждого приема пищи.*

*Миф 5: «Чистку зубов полностью можно доверить ребенку».*

*Маленький человек должен сам поводить щеткой по своим зубкам, но потом заботливые руки родителей должны доделать все то, что ребенок сам сделать еще пока не может. Постепенно детки учатся правильно выполнять все движения, и этот процесс торопить нельзя, чтобы ребенку не было сложно, и чтобы не привить неприязнь к чистке зубов. До 7 лет стоматологи рекомендуют активное участие родителей в чистке зубов, а после 7 лет — пассивное. Даже за подростками я бы настоятельно рекомендовал приглядывать, когда и как они чистят зубы.*

*Миф 6: «Детские зубные щетки должны быть изготовлены из натуральной щетины».*

*В натуральной щетине скапливается большое количество микроорганизмов, которые невозможно удалить простым промыванием щетки под струей воды. Кроме того, невозможно обработать щетину так, чтоб она не травмировала десну (искусственные щетинки имеют закругленную форму). С развитием современной техники, использование щеток из натуральной щетины осталось в прошлом. Сейчас стоматологи рекомендуют, и взрослым, и детям использовать зубные щетки с искусственной щетиной.*

*Миф 7: «Чем больше щетка, тем лучше ей чистить зубы».*

*Маленькой щеткой легче манипулировать во рту. И она лучше может очистить зубки. Большая щетка не везде может поместиться, не говоря уже о том, что ей сложно даже пошевелить. Маленькой щеточке доступны все поверхности всех зубов. Взрослым тоже рекомендуют щетки с небольшими головками, которые соответствуют размеру 1,5—2 зубов.*

*Миф 8: «Детям можно чистить зубы электрическими щетками».*

*Не стоит забывать, что эмаль зубов у детей еще не достаточно твердая и жесткое воздействие электрической щетки может повредить незрелую эмаль зуба. Если Вы купите своему чаду электрическую щетку, то радости ребенка не будет предела. Если чистка зубов не воспринимается ребенком, как нечто само собой разумеющееся, то электрическая щетка исправить положение не сможет. Радость пройдет, новая электрическая щетка окажется рядом с обыкновенной, и они будут скучать вдвоем. Это первое. Второе — научить чистить зубы обычной щеткой можно только в детстве, потом уже будет бесполезно. Почему-то мы учим своих детей рисовать карандашом, хотя можно сразу учить рисовать и печатать на компьютере. Третье — чистка зубов обыкновенной щеткой развивает у ребенка мануальные навыки, а как известно, ум ребенка находится на кончиках пальцев. Таким образом, чистка зубов обыкновенной щеткой будет дополнительной гимнастикой для ума. Существуют специальные насадки для детей на электрические щетки, но ими дети не должны чистить зубы до 8—12 лет.*

*Миф 9: «Жевательная резинка заменяет чистку зубов».*

*Никогда! Жевательная резинка — дополнительное средство гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды (но ни*

как не вместо:) в течение 5—10 минут. При более длительном жевании все полезные эффекты жевательной резинки заканчиваются, и начинаются вредные. Но это уже тема отдельной статьи.

*Миф 10: «Ополаскиватели со фтором заменяют чистку зубов».*

*Чистка зубов — это по большей части механическое удаление зубного налета и остатков пищи. Именно поэтому зубную щетку и соответственно чистку зубов заменить нельзя ничем. Ополаскиватели — это только дополнительные средства гигиены полости рта, которые применяются после чистки зубов. Детям младше 6—7 лет ополаскиватели использовать нельзя, потому что в них высокое содержание фтора, а они на вкус довольно приятные, следовательно, избежать поступления избытка фтора в организм ребенка не удастся. Избыток фтора вреден не только для зубов, а главное, для костей ребенка. Т. о., использование ребенком средств индивидуальной гигиены, в том числе зубных паст, содержащих фтор, необходимо обсуждать с детским стоматологом и всегда очень внимательно контролировать.*

*Миф 11: «Щетки перед первым употреблением нужно обдавать кипятком».*

*Современные материалы, из которых изготовлены зубные щетки, не предназначены для обработки высокой температурой. Если щетку прокипятить, то можно идти и сразу покупать новую. Зубную щетку нужно просто промыть под проточной водой перед первым применением. И, конечно, покупать щетку можно только в герметичной заводской упаковке.*

*Хранить же зубные щетки рекомендуется в сухом стакане головкой вверх. Маленькая зубная щетка стоящая в стакане со взрослыми щетками может стать дополнительным предметом гордости Вашего малыша.*

*Миф 12: «Пасты должно быть много».*

*Необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Если взять очень много пасты, то она будет сильно пениться и мешать правильно ли мы чистим зубы. Да и активных веществ, содержащихся в пасте, будет слишком много. Необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины, а деткам — маленькой.*

*Итак:*

*1. Начинаем чистить зубы, как только они появляются. Сначала используем силиконовую щеточку, одевающуюся на палец взрослого, с 10 месяцев покупаем специальную детскую зубную щетку.*

*2. Чистим зубы после каждой еды, обязательно утром после завтрака и вечером перед сном.*

*3. Чистим зубы вместе со своим малышом, так Вы сможете проконтролировать его и показать, что сами делаете правильно.*

*4. Не забываем менять щетку не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года должна быть новая щетка.*