Регулярная и правильная гигиена полости рта в дошкольном возрасте – это фундамент здоровья зубов на всю жизнь.

Зубы ребенка, несмотря на их внешний вид, состоят из такой же живой ткани, как и любая часть тела. С появлением первого зуба у ребенка должны появиться первая зубная паста и первая щетка. Зубы детей нуждаются в ежедневном уходе также как и зубы взрослых. Цель чистки зубов - удаление зубного налета, накапливающегося в ямках зубов, между зубами, между зубом и десной. Бактерии зубного налета питаются сахарами, выделяя при этом кислоту. Она растворяет эмаль, начинается процесс разрушения твердых тканей зуба, приводящий к развитию кариеса. При этом может начаться воспаление десен и постоянные зубы изначально будут больными.

Ранний и грамотный уход за детскими зубами — это основа здоровых зубов на всю жизнь. От наличия всех молочных (но здоровых) зубов зависит правильное формирование челюстных костей. Раннее их удаление (или выпадение) приводит к развитию неправильного прикуса, что влияет на формирование правильного звукопроизношения. Самостоятельно ребенок не сможет качественно очистить зубы до 6-7 лет, т.к. его моторные навыки несовершенны из-за незрелости нервной системы. Ускорить этот процесс невозможно. До школьного возраста ребенок лишь тренируется, а чистка зубов ребенка осуществляется родителями.

Чистка зубов у детей дошкольного возраста выглядит следующим образом: сначала ребенок должен, подражая родителям, почистить зубы сам. Для большей увлекательности процесса используются сказки, яркие щетки, стихотворения и т.п. - далее родитель должен почистить ребенку зубы. Ниже рекомендуемые варианты: Родитель встает за спиной ребенка перед зеркалом и, смотря в зеркало, чистит ребенку зубы. Способ удобен тем, что родитель совершает движения, схожие с собственным процессом чистки зубов. Чем старше ребенок, тем уверенней становятся его навыки. К 7 годам ребенок чистит зубы сам со знанием дела. Поэтому со стороны родителей достаточно обеспечить контроль за регулярностью и качеством гигиены. Дошкольники должны пользоваться собственной пастой.

Помните: Чистка зубов – это не наказание, а забота о здоровье вашего ребенка. Будьте терпеливы, настойчивы и креативны, и вы обязательно привьете своему малышу полезную привычку, которая останется с ним на всю жизнь!