

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение -
детский сад № 230 «Солнышко»

Консультация для родителей

на тему:

«Зубы должны быть здоровыми»

Выполнила:

Панова Елена Викторовна

2022г.

« Что нужно знать о здоровье зубов ваших детей»

Случилось чудо! В семье родился ребёнок! Самый красивый, самый умный. А главное – здоровый! Действительно, родители по – настоящему счастливы тогда, когда их ребёнок здоровый и весёлый. Он улыбается окружающему миру, и хочется верить, что так будет всегда. С появлением ребёнка одновременно с радостью и восторгом возникает масса хлопот. Среди прочих забот о сохранении здоровья малыша ни в коем случае нельзя забывать о здоровье зубов и дёсен.

Миф о том, что состояние зубов и дёсен определяется наследственностью, в корне неверен. Наследственность определяет лишь структуру и строение зубов и дёсен. И если с самого начала правильно ухаживать за ними, то можно на всю жизнь сохранить их крепкими и здоровыми.

Природа наградила нас двумя «поколениями» зубов – молочными, или временными и постоянными. Удивительно, но большинство родителей не очень – то переживают, когда из-за кариеса ребёнок теряет молочные зубы. Всё равно, считают они, на их месте вырастут новые. Это распространённое заблуждение приводит к печальным последствиям.

Дело в том, что первые зубы ни в коем случае не являются пробными или запасными, а напротив, имеют очень большое значение для развития и формирования челюсти. Именно они создают «фундамент» для постоянных зубов. Если ребёнок из-за кариеса раньше времени теряет молочные зубы, нарушается правильный рост и развитие челюстей и постоянных зубов. Кроме того, зачатки постоянных зубов располагаются прямо под молочными зубами, а инфекция может легко проникнуть внутрь челюсти и разрушить их. В этом случае зубы вырастают кривыми и недоразвитыми, а то и вовсе могут погибнуть.

Кариес и болезни дёсен не только оказывают плохое влияние на состояние полости рта, но и приводят к нарушению развития всего организма в целом и возникновению заболеваний различных органов и систем.

Вот лишь несколько патологий, которые встречаются у детей со стоматологическими заболеваниями:

Гастриты

Холециститы

Заболевание печени и поджелудочной железы

Аллергии

Болезни почек

Эндокринные нарушения

Болезни суставов и ревматизмы

Кожные заболевания

Учёные из Англии установили, что люди, имеющие здоровые зубы, страдают этими заболеваниями в 12 раз реже.

Почему разрушаются зубы и дёсны?

Учёные точно установили, что без микробов кариес и воспаление дёсен не возникают! Самый страшный враг зубов и дёсен – это зубной налёт. Он образуется из микробов при приёме любой пищи. Через некоторое время после чистки зубов на поверхности оседают вредные бактерии, способные перерабатывать остатки пищи и выделять при этом огромное количество кислоты, растворяющей эмаль зубов. Эмаль – защитная оболочка зуба, самая прочная и твёрдая ткань организма. Однако при постоянном воздействии на неё кислоты она становится пористой и в конце концов проламывается. Так образуется кариозная полость. Если кариес не лечить, то процесс проникает глубже и захватывает все слои зуба и окружающие ткани. «Вредные» микробы (только другие их виды) также являются причиной воспаления дёсен. Если у ребёнка появляется кровоточивость при чистке зубов или приёме твёрдой пищи, гноетечение, неприятный запах изо рта, необходимо насторожиться, так как это первые симптомы заболеваний дёсен.

Важно помнить, что у детей все процессы происходят очень быстро. В этой связи очень важно тщательно и регулярно чистить зубы с самого раннего возраста. А привычка правильного ухода за полостью рта, привитая с детства, сослужит хорошую службу и взрослому.

А вы хотите сохранить зубы ваших детей здоровыми и красивыми?

К сожалению, «таблетки» от кариеса и болезней дёсен не существует. Как показывает мировой опыт, единственным средством профилактики стоматологических заболеваний является тщательная личная гигиена полости рта.

В тех странах, где всерьёз занимаются профилактикой стоматологических заболеваний, таких как Финляндия, Швеция, Бельгия, Великобритания, у детей, не только нет дырок в зубах, но даже пломб, поскольку по – настоящему здоровый зуб – это зуб, сохранивший свою целостность.

За полостью рта необходимо ухаживать постоянно и регулярно. И обязательно с самого рождения! Причём родители должны подавать в этом детям наглядный пример. Не стоит думать, что родители не чистят зубы, а дети будут это делать. Личный пример куда нагляднее и авторитетнее многих слов.

Гигиена полости рта – главное средство профилактики!

Тщательное удаление зубного налёта играет решающую роль в сохранении здоровья зубов и дёсен!

Помните, для сохранения здоровья зубов и полости рта необходимо:

Чистить зубы два раза в день, соблюдая правильную технику чистки зубов;
Хотя бы один раз в день чистить зубы флоссом (зубная нить, служит для очищения межзубных промежутков);

Применять зубочистки;
Применять ополаскиватели;
Использовать жевательную резинку без сахара;
Посещать стоматолога минимум два раза в год;
Вести здоровый образ жизни.

Для того , чтобы процесс обучения ребёнка чистке зубов превратился в увлекательную игру и был в радость малышу, предлагаем Вам стихи о зубах, которые Вы можете разучить с Вашим ребёнком:

Чтобы зубы не болели, вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку – вот вам, вам дети, наш совет.

Зайка серенький, косой, полощи свой рот росой.

Чаще ешь чеснок и лук ты, кушай овощи и фрукты.

Все хорошие ребята чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы нам не лень – чистим их два раза в день.

Чистим зубы дважды в сутки, чистим долго – три минутки.

Щёткой чистой, не лохматой, пастой вкусной, ароматной,

Чистим щёткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!

Всем девчонкам и мальчишкам надо брать пример с зайчишки.

Репка, яблоки, морковка- детским зубкам тренировка.

Чтобы зубы не болели, знают дети, знают звери:

Каждый должен дважды в год показать врачу свой рот.

Все ребята сели в ряд фрукты, овощи едят.

Витаминов много в них очень нужных для ребят.

Жил бобёр в норе у речки, умываться он любил.

Утром, делая зарядку, на прогулку выходил.

Умывался он раненько, зубы чистил, уши тёр.

Самым чистым и опрятным был в лесу лесной бобёр.

Пусть Ваш ребёнок будет здоров и счастлив, а его улыбка – красивой и здоровой!