

Памятка для родителей «Здоровые зубы» Старший дошкольный возраст

Признаки склонности к кариесу:

- у ребёнка постоянно вязкая слюна (например, тянется нитью при размыкании губ);
- он жалуется на постоянное кислое ощущение в полости рта;
- у ребёнка, несмотря на полоскании рта после еды и правильную чистку зубов, повышенное отложение зубного налёта;
- есть недоразвитые зубы или было преждевременное прорезывание зубов (временных – на полгода и более; постоянных - на год и более);
- отмечена наследственная предрасположенность, беременность матери протекала с токсикозом.

Как сохранить здоровые зубы без лекарств

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3. Научиться медленно пить, особенно молоко и чай, задерживая их во рту на 1- 2мин.
4. После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а ещё – щелочной минеральной водой (боржоми, нарзан) или раствором пищевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).
5. Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.
6. После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
7. Между приёмами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза в день.
8. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно, то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой, отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
9. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

Культура еды.

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывают.
5. Во время еды не разговаривают.
6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

Не следует допускать во время еды:

- громких разговоров и музыки;
- понуканий, поторапливания ребёнка;
- насильного кормления или докармливания;
- осуждения ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

Семь великих и обязательных «не»

1. Не принуждать ребёнка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
2. Не навязывать. Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.
3. Не убажывать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, а средство

жить.

4. Не торопитесь. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. Не отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. Не потакать. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченное количество шоколада или мороженого).

7. Не тревожиться, поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько, следите только за количеством пищи.