

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования
Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел.
2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru



**Консультация для родителей: Сияющая улыбка с ранних лет.
Как научить ребенка до 3-х лет чистить зубы.**

Подготовила воспитатель Белая Е.В.

Сияющая улыбка с ранних лет: Как научить ребенка до 3-х лет чистить зубы

Научить малыша заботиться о своих первых зубиках – это важный шаг к крепкому здоровью на всю жизнь. В возрасте до 3-х лет этот процесс должен быть легким, игровым и, самое главное, проходить под вашим чутким руководством. Вот несколько советов, как сделать чистку зубов приятной и эффективной для вашего крохи:

1. Начинаем еще до появления зубов!

- **Протираание десен:** Как только появятся первые зубки (или даже до их появления, для формирования привычки), начните протирать десны малыша чистой влажной марлей или специальной силиконовой щеточкой-напальчником после кормления. Это удалит остатки молока или пищи и подготовит ребенка к дальнейшей чистке.

2. Выбор правильных «инструментов»:

- **Щетка:** Для детей до 3-х лет выбирайте специальные детские зубные щетки:
 - **Мягкая щетина:** Она не повредит нежные десны и эмаль.
 - **Маленькая головка:** Легко помещается во рту малыша.
 - **Удобная ручка:** Должна хорошо лежать в вашей руке, а затем и в руке ребенка.
- **Паста:**
 - **Минимальное количество:** Для малышей используется очень мало зубной пасты – размером с рисовое зернышко, а иногда и просто с чистое зернышко (без фтора, если ребенок еще плохо полощет рот и склонен глотать пасту).
 - **Безопасность:** Выбирайте пасты, разработанные специально для малышей, без агрессивных компонентов. Лучше проконсультироваться со стоматологом.

3. Превращаем чистку зубов в игру:

- **Личный пример:** Чистите зубы вместе! Малыши обожают подражать взрослым. Пусть ваш ребенок видит, как вы сами тщательно и с удовольствием чистите зубы.
- **Веселые песенки и стишки:** Напишите или найдите специальные песенки про чистку зубов. Пение во время чистки делает процесс более забавным и помогает ребенку дольше удерживать внимание. Например: > «Зубки, зубки, чистим, чистим, > Чтобы были мы лучисты. > Верхние, нижние, > Зубки важнейшие!»

- **"Борьба с микробами":** Расскажите ребенку, что на зубках живут «микробы» или «сахарные монстры», которые любят остатки еды. А наша щетка – это волшебная палочка, которая прогоняет их!
- **Выбор щетки:** Позвольте ребенку самому выбрать щетку (из предложенных вами вариантов) – яркую, с любимым героем. Пусть он чувствует себя участником процесса.
- **«Зеркальные игры»:** Чистите зубы перед зеркалом. Это позволяет ребенку видеть, что происходит у него во рту, и делает процесс более наглядным.

4. Техника чистки (под вашим контролем):

- **Ваша роль:** Пока ребенок совсем маленький (до 1.5-2 лет), чистите зубы вы. Нежными, круговыми движениями проходите по всем поверхностям зубов: внешней, внутренней и жевательной.
- **Постепенное вовлечение:** Начиная с 2-х лет, позволяйте малышу «помогать» вам. Пусть он подержит щетку, сделает несколько движений, пока вы его направляете.
- **Полный цикл:** Даже если ребенок чистит зубы сам, важно, чтобы вы потом «дочищали» его зубы. Дети в этом возрасте еще не могут самостоятельно качественно очистить все поверхности. Уделите внимание задним зубкам, которые труднее достаются.
- **Не забываем про язык:** Мягко протрите язык ребенка со стороны десен щеткой или силиконовым напальчником, чтобы убрать бактерии.

5. Режим и последовательность – ключ к успеху:

- **Дважды в день:** Чистите зубы утром (после завтрака) и вечером (перед сном). Это должно стать такой же обязательной процедурой, как умывание или одевание.
- **Создайте ритуал:** Приучите ребенка к тому, что после еды и перед сном – время чистить зубы. Это поможет сформировать стойкую привычку.

6. Терпение и позитив:

- **Не заставляйте силой:** Если ребенок сопротивляется, попробуйте изменить подход, поиграть, спеть песенку. Насилие может вызвать негативные ассоциации на всю жизнь.
- **Хвалите:** Обязательно хвалите малыша за каждую попытку, за каждый успешный «почищенный» зубик. Положительная обратная связь очень важна.
- **Не сдавайтесь:** Будут дни, когда чистка зубов будет проходить с трудом. Главное – быть последовательным и терпеливым.
-

Важно помнить:

- **Консультация стоматолога:** Регулярно посещайте детского стоматолога. Врач сможет дать индивидуальные рекомендации по уходу за зубами вашего ребенка и проследить за правильностью прикуса.
- **Следите за питанием:** Ограничьте сладкие напитки и еду, особенно перед сном, чтобы уменьшить риск кариеса.

Забота о зубах начинается с самых первых дней! Превратив чистку зубов в веселую игру и личный ритуал, вы заложите фундамент для здоровой и красивой улыбки вашего малыша.