

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

# РАЗВИВАТЬ ПРИВЫЧКУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ





**Перед тем как развивать у ребенка привычку чистить зубы, ознакомьтесь с информацией о том, как правильно это делать, узнайте о роли гигиены полости рта для здоровья ребенка.**

- ☒ Покажите ребенку, как правильно чистить зубы и ухаживать за полостью рта.
- ☒ Объясните ребенку основную технику чистки зубов, с каких зубов начинать чистку, в какую сторону двигать щетку, сколько пасты нужно выдавливать на щетку.
- ☒ **Чистите зубы вместе с ребенком**, чтобы он наблюдал за вами и перенимал от вас правильные действия и движения.
- ☒ Следите, чтобы процесс чистки зубов занимал у вас **2-3 минуты** – за меньшее время полностью правильно почистить зубы очень сложно.
- ☒ Не забывайте чистить зубы 2 раза в день – ребенок должен видеть, что это обязательное действие, которым нельзя пренебрегать ни при каких условиях.
- ☒ Во время совместной чистки зубов контролируйте действия ребенка, поправляйте его до тех пор, пока правильная чистка не станет у него автоматической привычкой: **обычно это происходит примерно к 7 годам.**

## **СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН САМОСТОЯТЕЛЬНО МОГ ВЫПОЛНЯТЬ УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА**

- ☒ Обеспечьте ребенка индивидуальной зубной щеткой, соответствующей возрасту ребенка.
- ☒ Обеспечьте ребенка детской зубной пастой, соответствующей возрасту ребенка.
- ☒ Обеспечьте ребенка специальным стаканчиком для его гигиенических принадлежностей.
- ☒ Обеспечьте ребенка ополаскивателем для рта и десен.
- ☒ Обеспечьте ребенка иными средствами гигиены полости рта (зубочистки, флоссы, зубные нити и т. д.)

