Чистим зубы дважды в сутки,

Чистим долго: три минутки,

Щеткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

Чистим щеткой вверх и вниз –

Ну, микробы, берегись!

Риск развития кариеса выше, если ребенок часто болеет. Кроме того, что организм ослаблен, частый прием антибиотиков разрушает детские зубы.

- Ребенку до трех лет чистит зубы мама, два раза в день. Начинать нужно, как только прорезался первый зуб. Применяют щетку-напальчник или наматывают бинтик на палец. Зубки и десны протирают кипяченой водой, проводят процедуру без усилия.
- Приучайте малыша к гигиене, как только сможет держать щетку сам. Правильно делать «выметающие» движения от десны к зубу. Самостоятельно чистить зубы ребенок может, как только научится хорошо завязывать шнурки. Но мамам нужно контролировать процесс. Если требуется – дочищать задние зубки.
- Паста для взрослых не подойдет. С двух лет можно применять детские гигиенические без фтора. После трех лет – по возрасту, желательно со фтором.
- Уделите особое внимание первым постоянным жевательным зубам – шестеркам. Они появляются в возрасте 6-7 лет и наиболее подвержены разрушению. Дети не достают их щеткой, поэтому взрослые должны помогать – дочищать их.
- Подросткам категорически запрещены отбеливающие пасты. Они содержат абразив, который повреждает участки эмали, вызывает чувствительность зубов. Девочек в период гормонального всплеска часто беспокоят десны. Попробуйте пасту с лечебными травами.
- Чистить зубы нужно не менее трех минут, утром и вечером. Перед сном особенно тщательно удаляйте остатки пищи. Так мы убережем колонии бактерий, которые будут перерабатывать пищу в кислоту. Ночью слюноотделение уменьшается и бактерии пируют на зубах, способствуя появлению кариеса.

Посещайте стоматолога дважды в год. Берегите красивую улыбку с детства, боритесь за каждый зуб. Это залог здоровья.