**03.06 – 09.06.24г.: «Неделя сохранения здоровья детей»**

**С**томатологическое здоровье дошкольников

Здоровые зубы, красивая улыбка, отсутствие болезненных ощущений – это тот результат, к которому стремится каждый из нас.

В идеале, как говорят стоматологи, [гигиену зубов](https://100zubov.ru/stati/neobhodimaya_gigiena_polosti_rta_u_detej.html) нужно обеспечивать, как только появится первый зуб. А уже с 3 – 6-летнего возраста ежедневный уход за зубами должен стать привычной нормой.

Почему для здоровых зубов так важен возраст 3 года? Ответ на этот вопрос достаточно прост. К этому возрасту во рту большинства детей есть не только первый зуб, но уже все положенные молочные зубы в количестве двадцати штук. Сменять их постоянные начнут лишь с шести лет, а до того времени именно более хрупкие молочные зубы будут принимать на себя всю нагрузку, обеспечивая потребности в питании растущего организма.

Учитывая, что последние исследования красноречиво свидетельствуют, что кариес молочных зубов передается и на зачатки постоянных, становится ясно, почему стоматологи рекомендуют дважды в год уже с трехлетнего возраста посещать клинику. Профилактический осмотр особых проблем для ребенка и родителей не принесет, зато даст своевременно выявить имеющие место нарушения.

В числе дополнительных причин начать заботиться о здоровье первых зубов именно с трех лет медики также указывают начало периода социализации маленького человека. Большинство детей впервые попадает в группу сверстников, начинает активно общаться, познавать окружающий мир. Поэтому, дабы у малыша не появилось в дальнейшем каких-либо негативных привычек или комплексов, нужно учить его правильно ухаживать за зубами.

Первое время, когда ребенок только начинает пользоваться щеткой и пастой, следует учить его правильно выполнять процедуру. А уже к четырем годам малыш должен справляться с задачей самостоятельно. Хороший пример могут подать ребенку старшие братья и сестры. А родители, в свою очередь, должны позаботиться о правильном подборе пасты и щетки с мягкими щетинками, которой будет удобно обрабатывать каждый молочный первый зуб.

Процедура чистки зубов для поддержания гигиены ротовой полости не должна быть утомительной. Нужно всегда поддерживать и поощрять ребенка, чтобы сформировать у него позитивное отношение к гигиене.

Помимо поддерживания здоровья зубов также нужно позаботиться о деснах и ротовой полости в целом. Если малыш продолжает сосать пальчик, стоит отучить его от этой привычки, и, при необходимости, посетить [ортодонта](https://100zubov.ru/stati/raiting-ortodont-moskva.html), чтобы выяснить, не нанесла ли привычка вред зубам.

Для поддержания крепости зубной эмали и профилактики нарушений прикуса важно также обеспечить [правильное питание](https://100zubov.ru/stati/rasprostraneniyu_detskogo_flyuoroza_sposobstvuyut_produkty_pitaniya.html).

В ежедневное меню малыша должны входить зерновые культуры, свежие овощи и фрукты, жесткие продукты, например - сухарики, можно давать, как только появится первый зуб.

Отказаться стоит от мучного и сладостей. И напоследок отметим, что крайне вредное воздействие на здоровье зубов и организма в целом оказывает пассивное курене. Поэтому ребенка нужно всеми силами оградить от действия никотина. И тогда не только зубки, но и сам малыш будет здоров!

**Будьте здоровы!**

Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам