

Советы

Советы для взрослых:

- показывайте пример и чистите зубы вместе;
- используйте детскую зубную щетку с мягкой щетиной, зубную пасту по возрасту;
- превратите чистку зубов в игру, используйте считалку «Щетка-щеточка, помоги!» или песню «Чистим-чистим зубки»;
- хвалите ребенка за старания;
- регулярно меняйте щетку — раз в 2–3 месяца.



Чего нельзя делать при чистке зубов:

- использовать взрослую пасту;
- давать щетку с жесткой щетиной;
- разрешать глотать пасту;
- пропускать вечернюю чистку зубов;
- чистить зубы сразу после кислой пищи, нужно подождать 30 минут.



Как ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



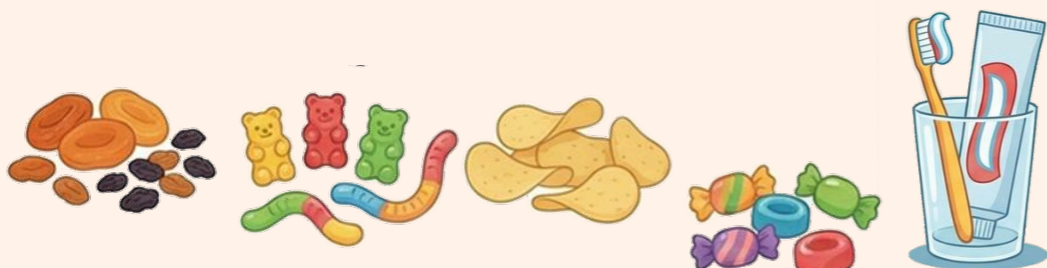
Принципы и эффекты

Чистка зубов – это профилактика кариеса и болезней десен и формирование здоровых постоянных зубов.



Когда чистить зубы:

- обязательно: утром после завтрака и вечером перед сном;
- дополнительно: после сладкой пищи и липких продуктов, например сухофрукты, чипсы.



Продолжительность чистки зубов:
2–3 минуты каждый раз.



Техника

Техника чистки зубов для детей:

- начинаем с улыбки — чистим верхние зубы снаружи: 10 движений сверху вниз;
- поднимаемся на горку — чистим нижние зубы снаружи: 10 движений снизу вверх;
- играем в прятки — чистим внутреннюю поверхность всех зубов: круговые движения;
- жуем травинку — чистим жевательные поверхности: движения вперед-назад;
- чистим язычок — легкими движениями от корня к кончику;
- полоскание теплой водой до чистой воды.

