

ЧЕК-ЛИСТ: ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ВАШЕГО РЕБЁНКА

На что важно обращать внимание
каждой маме



СЕМЕЙНАЯ
СТОМАТОЛОГИЯ

ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Усадите ребёнка перед собой и
осмотрите внимательно зубы и
слизистую.

Если вы заметили:



Пятна любого цвета, налёт
и т.д

Полости на зубах



Участки побеления или покраснения на слизистой, налёт на языке



Если вы заметили один из признаков, это повод обратиться к стоматологу

А чтобы зубы были здоровым, мы собрали для Вас много полезных рекомендаций



ПИТАНИЕ

УГЛЕВОДЫ

Убираем или ограничиваем углеводы, в том числе соки, компоты, газировку. Так как углеводы – благодатная среда для бактерий вызывающих кариес

ТВЕРДАЯ ПИЩА

Стараемся включать в рацион ребенка твердые овощи-фрукты (морковь, яблоки), орехи. То есть ту пищу, которую надо жевать. Тем самым запускаем процесс самоочистки зубов, поддерживаем и развиваем функцию жевательных мышц

ЛАЙФХАК

Разрешайте есть сладкое один раз в день, после основного приёма пищи. Но столько, сколько захочет ребёнок. На сытый желудок ребёнок съест меньше и он не будет чувствовать себя ограниченным.

ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНАЯ ЧИСТКА

Чистим зубы ребенку не менее 2 раз в день! Детям до 7-8 лет, хотя бы раз в день, чистить зубы должен взрослый!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ АВТОРИТЕТ ДОКТОРА

Детский стоматолог понятно расскажет и покажет, как надо ухаживать за зубами. В «Семейной стоматологии» мы подружим ваших детей с зубной щеткой



РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

Регулярное посещение существенно снижает риск возникновения кариеса, а также проблем с прикусом.

ОСМОТР КАЖДЫЕ 3-4 МЕСЯЦА

Посещать врача-стоматолога не реже чем в 3-4 мес для профилактического осмотра. Дело в том, что кариес у детей, в силу особенностей строения эмали

молочных зубов, возникает и протекает гораздо быстрее чем у взрослых.

Поэтому очень важно не пропустить и начать лечение как можно раньше.

МОТИВАЦИЯ



Чтобы замотивировать ребёнка в чистке зубов и походе к стоматологу используйте мобильные приложения, мультфильмы, книги. Смотрите список в конце

УКРЕПЛЕНИЕ ЭМАЛИ

Насыщение эмали минералами и микроэлементами! Проводится врачом-стоматологом не реже 2 раз в год, с помощью высоконаполненного геля и специальных капп. Необходимо для укрепления эмали и профилактики кариеса, и гипоплазии эмали.



СЛЕДИМ ЗА ДЫХАНИЕМ РЕБЁНКА

Дыхание ртом ведет к формированию патологий прикуса и изменению лицевого скелета. Если ребенок дышит ртом, надо его показать лор-врачу и незамедлительно начать лечение.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ОРТОДОНТА

Неправильный прикус и кривизна зубов – это проблемы, решением которых нужно заниматься еще в детском возрасте. Но если они не были устранены своевременно, не стоит отчаиваться. Современные методы ортодонтического лечения позволяют исправить выявленные нарушения зубного ряда в любом возрасте эффективно и безболезненно.



Мультфильмы

1. «Птичка Тари»
2. «Лёлик и Болик Больной Зуб»
3. «Новые зубы Кроша»
4. «Легенда о зубном королевстве»
5. «Добрый доктор Стоматолог»
6. «Чистим зубы с Хелло Китти»
7. «Кролик-стоматолог»
8. «Ми-ми-мишки. Зубная фея»
9. «Аркадий Паровозов. Правила гигиены»
10. Фиксики "Зубная паста", "Зуб"



Приложения для чистки зубов

1 Brush up 3+

Мультяшный Бадд становится наставником ребенка в вопросе чистки зубов. Отличная игра для обучения правильной технике чистки.

2 Brushing Hero 3+

Если ваш ребенок любит супергероев- это приложение для Вас!

Каждый ребенок почувствует себя героем во время чистки зубов!

3 Happy Kids Timer- Мотивация к утренним процедурам 3+

Мотивационная игра, которая поможет детям с повседневной деятельностью.