

## Зубная щетка

- Необходимо выбирать щетку с щетиной средней жесткости.
- Длина головки щетины должна быть равна ширине 2-3 зубов.
- Перед чисткой зубов и после чистки необходимо тщательно вымыть щетку.
- Щетку необходимо менять, когда она изнашивается. Зубная щетка с растрепавшейся щетиной плохо очищает зубы и может поранить десны. Рекомендуется менять щетку раз в 2-3 месяца, и обязательно после инфекционных болезней.

В настоящее время предпочтительными являются щетки с искусственной щетиной - из нейлона, ситрона и других материалов, так как щетки с натуральной щетиной быстро изнашиваются. Кроме того, внутри каждой натуральной щетинки имеется канал, в котором могут скапливаться микроорганизмы.

## Зубная паста

- Должна содержать соединения фтора.
- Детям рекомендуются детские зубные пасты, так как в их состав входит необходимое для детей количество лекарственных веществ.
- Детям до 12 лет рекомендуются пасты, в состав которых, кроме фтора, включены соединения кальция.
- При заболевании десен зубная паста должна содержать противовоспалительные вещества.

## Питание

Для профилактики кариеса необходимо сократить употребление сладостей, особенно карамелек и жевательных конфет. Исключите их между приемами пищи и перед сном. Наоборот, включите в рацион ребенка больше свежих фруктов и овощей, арахисовое масло, молоко. Нежелательно употребление большого количества соков, так как они также содержат сахар.

Кариес молочные зубы поражает в самом раннем возрасте. Очень распространен «кариес от детской бутылочки». Ни в коем случае малыш не должен засыпать с бутылочкой во рту – сахароза, содержащаяся в детском молоке и соках очень вредна для незрелой эмали. При необходимости лучше использовать воду.

Здоровье ребенка – здоровье его в последующие годы. Здоровые молочные зубы – непереносимое условие здоровых постоянных зубов.

## Профилактика

Самое важное в профилактике заболеваний полости рта - это периодическое, 1 раз в полгода, посещение стоматолога. Даже если Вас ничего не беспокоит, нужно приходить на осмотр и профгигиену, т.е. провести чистку мягкого и твердого налета.

Будьте здоровы!