**Консультация для родителей**

**Здоровые зубки**

 «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ» - гласит народная поговорка. Как уберечь зубы детей от заболеваний? Современная медицинская статистика утверждает, что сегодня в развитых странах каждые девять из десяти взрослых людей нуждаются в лечении по поводу кариеса зубов.

        В одной только нашей стране стоматологи ежегодно ставят пациентам более 250 миллионов пломб. Между тем истоки кариеса нужно искать в раннем детстве. По существующим сегодня научным представлениям, возникновение кариеса зубов связано с нарушением обменных процессов в организме. К этому могут вести многие причины. Большое значение в развитии кариеса имеет возросшее потребление сахара и сахаро-содержащих продуктов, прямо или косвенно отрицательно влияющих на состояние зубов.

         Современная кулинарная обработка пищи, её измельчение тоже отнюдь не способствуют здоровью зубов, лишая их жевательной нагрузки, своеобразной физкультуры. Вместе с тем частички измельчённой пищи при несистематической и недостаточно качественной чистке зубов могут оставлять в полости рта, служа питательной средой для многочисленных микробов, разрушающих зубы. Важно и то, в какой местности живёт человек и какую воду употребляет для питья и приготовления пищи. Имеет значение и то, сколько солнечных дней в году приходится на данную местность. Под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме образуется витамин D, способствующий укреплению костной ткани.

        Следует научить ребёнка правильно и как можно раньше чистить зубы. При этом необходимо следить, как ребёнок держит щётку, как двигает ею по отношению к зубам. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не чистил зубы поперёк их оси. Иначе это может привести к преждевременному стиранию эмали. Необходимо объяснить ребёнку, что зубы надо чистить не только передние, но и задние, а также боковые поверхности зубов. Следует объяснять, что зубная щётка обязательно должна проникать и в межзубные промежутки, где чаще всего задерживаются остатки пищи.

        Если ребёнок не проявляет интереса к чистке зубов, дайте ему право выбора при покупке зубных принадлежностей. Можно почитать книжки о том, как зверюшки не чистили зубы, и они у них заболели (например, книжка о крокодиле и птичке Тари).

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!