**Догляд за зубами та ротовою порожниною дитини**

Здорові зуби прорізаються в дитини зі здорових ясен, тож уже з першого року життя слід приділяти увагу не лише зубам, а всій ротовій порожнині дитини. За­звичай повний ряд зубів у дітей з'являється до трьох років, а з п'яти-шести років молочні зуби починають випадати, звільняючи місце для постійних. Дотримання наведених нижче простих рекомендацій забезпечить правильний догляд за зуба­ми дитини дошкільного віку.

* До появи зубів у дитини їй варто **протирати ясна м'якою вологою губкою або сер­веткою** після кожного годування.
* Дитину молодшого дошкільного віку потрібно навчити **полоскати рот** після вжи­вання їжі. Так можна позбуватися бактеріальної плівки, що утворюється на поверх­ні зубів протягом дня.
* Дитині віком до трьох років **зуби мають** **чистити батьки**. Процедуру варто про­водити двічі на день, без зубної пасти. Зовнішню та внутрішню поверхні зубів чис­тять вертикальними рухами в напрямку від ясен по п'ять разів від задніх до пере­дніх. Поверхні змикання зубів очищають горизонтальними рухами: по десять разів зліва направо та по п'ять уперед і назад. Переміщувати щітку слід від бічних зубів до центральних.
* Після трьох років дитину необхідно навчити **чистити зуби самостійно**. Процеду­ра така сама, але в цьому віці вже можна використовувати зубну пасту кількістю не більше розміру горошини.
* **Зубну щітку слід змінювати**кожні три місяці. Найліпше обирати щітку з невели­кою голівкою та м'якими нейлоновими ворсинками.
* Після зникнення просвітів між зубами дитини, її варто навчити **користуватися зубною ниткою**для очищення зубів від залишків їжі. Користуватися зубною нит­кою дитина має під пильним наглядом дорослих.
* Молочні зуби слід лікувати за необхідності. Від стану молочних зубів залежить те, якими будуть постійні зуби дитини.**Стоматолога варто відвідувати щонаймен­ше двічі на рік**.
* Для зміцнення зубів дитині корисно **їсти сирі овочі та фрукти, нежирне м'ясо, кисломолочний сир, молоко**. До їжі можна додавати фторовану харчову сіль.
* Не варто часто давати дитині борошняні вироби та солодощі, особливо ті, що мо­жуть застрягати між зубами або прилипнути до них.
* **Не можна вживати водночас холодну та гарячу їжу**, наприклад морозиво з чаєм.
* Потрібно привчати дитину **ходити й сидіти прямо**. Неправильна постава впли­ває на формування положення голови та співвідношення щелеп, а відтак — може спричинити неправильний розвиток зубів.