**Консультация «Берегите зубы»**

**Детские зубы в дошкольном возрасте.**   
  С двух с половиной лет ребенок, как правило, имеет 20 молочных зубов. Но еще до этого возраста детские зубы могут начать портиться (ранний кариес). Обычно кариес начинается на передних зубах и первых коренных и чаще всего не связан с частым использованием бутылочки для кормления и питьем из чашки. Но способ питания ребенка играет важную роль в формировании [правильного прикуса](http://nebolet.com/zdorove-rebenka/formiruem-pravilnii-prikus-s-detstva.html) ребенка.   
**Правильное питание для здоровых зубов.**   
  К правильному питанию приучать детей следует с младенчества. Перекусы между основными приемами пищи вполне приемлемы, но если ваш ребенок постоянно что-то жует, это может негативно отразиться на состоянии его зубов . Избегайте липких продуктов, которые остаются на зубах, таких как сушеные фрукты, и торты, и печенье. Эти продукты лучше есть во время приема пищи. Молочные продукты могут помочь сохранить зубы здоровыми. Убедитесь, что дети получают молочные продукты каждый день. Важно помнить - зубам необходимо отдыхать между приемами пищи, чтобы эмаль зубов очистилась от кислоты, образовавшейся во время еды.  **Как часто ребенок нуждается стоматологических осмотрах?** Даже если ваш ребенок не нуждается в лечении, регулярные визиты к стоматологу могут помочь ребенку развить полезную привычку посещать стоматолога. Вы никогда не знаете, когда они может понадобиться лечение. И если ребенку регулярно проводили осмотр ротовой полости в стоматологической клинике, то каждое последующее лечение зубов будет не таким уж и страшным и волнительным событием.  **Могу ли я проверить состояние зубов моего ребенка?**   
  Это хорошая идея. Вы можете регулярно осматривать ротовую полость ребенка, чтобы вовремя обнаружить обесцвеченные или окрашенные зубы. Если вы заметили какие-либо изменения цвета или отверстие, то обратитесь на помощью к доктору.   
**Какой зубной пастой мой ребенок должен пользоваться?** Все дети должны иметь индивидуальные зубные щетки и чистить зубы минимум один раз в день. Задайте вопрос о подборе зубной пасты стоматологу вашего региона.  Дети не могут правильно чистить зубы пока не достигли возраста шести лет.  **Что делать, если ребенок случайно надкалывает зуб?**  Важно как можно скорее обратиться к стоматологу, даже если нет видимых повреждений. Стоматолог должен убедиться, что не повреждены нервы или развивающиеся зубы.  **Есть ли препараты вызывающие проблемы зубов?**   
  Некоторые лекарства содержат сахар в качестве консерванта. Если у ваш ребенок принимает подобные лекарства регулярно, то посоветуйтесь со своим стоматологом, какую нужно проводить профилактику, если есть риск. Большинство современных лекарств не вызывают никаких повреждений зуба.  **Что я могу сделать, если мой ребенок боится идти к стоматологу?** Если у ребенка есть страхи, связанные с посещением стоматолога, то обратитесь к детскому стоматологу, который прошел специальное обучение для работы с детьми.

Воспитатели: Иванова Е.В., Девяткова О.Ю.