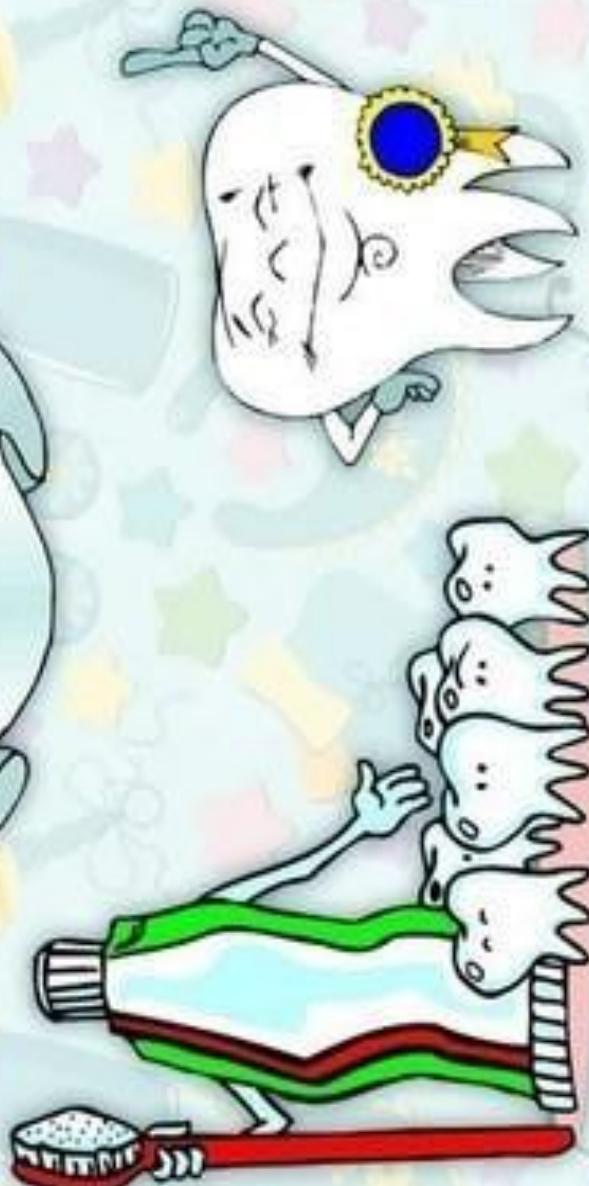


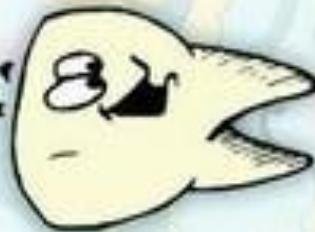
КҘК УЖЫЖЫТЪ ЗѢ ЖӨЛСҮҢҮМІК ЗУБДАЙ



1. Правильный рацион питания.



Исследования показали, что для укрепления зубов особенно полезны следующие вещества: кальций, фосфор, которыми особенно богаты молоко, сыр, творог, витамин D , который образуется в коже под влиянием солнечного облучения или назначается детьм в виде лекарственного препарата, витамин C , которым особенно богаты апельсины и другие цитрусовые, зеленый лук, смородина, шиповник, помидоры, капуста. Необходимы также витамины A , витамины группы B , фтор и другие пищевые вещества.



3. Соответствующая степень измельчения пищи.



Соответственно созреванию жевательного аппарата, прорезыванию зубов, особенностям функционирования органов пищеварения по мере роста ребенка должна меняться и степень измельчения пищи. Причем для стимуляции всех этих процессов очень важно, чтобы консистенция пищи или кулинарная обработка ее не задерживали физиологического своевременного развития всех вышепомянутых систем в организме ребенка.

С этих позиций консистенция пищи должна своевременно меняться: для ребенка от 0 до 3 месяцев — жидкая, от 4 до 6 мес. — жидкая и гомогенизированная, от 7 до 9 мес. надо использовать и промежуточную пищу, от 10 до 12 мес. — рубленая, от 1 года до 1,5 лет — мелкие кусочки, от 1,5 до 3 лет — более крупные кусочки, после 3 лет — порционные блюда куском.

4. Физкультура для зубов.



Приучайте ребенка пищательно разжевывать пищу, не есть наспех, кое-как. Правда, некоторые дети предпочитают мягкий хлеб, осматривая им на тарелке корки, очищают кожуру с яблока, не едят сырой репы, морковки, брокколи. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе, в тренировке. Превратите ваши урок в игру. Чем скорее малыши осознают, как важно зубику погрызть твердую пищу, тем скорее он начнет контролировать процесс пережевывания пищи.



5. Ежедневные гигиенические процедуры.



Ухаживайте за молочными зубами следуя за начинать сразу после появления первого зуба. Осторожно обтирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Обращайтесь особое внимание на переход к деснам и – если уже прорезалось много зубов – на жевательные поверхности и промежутки между зубами.

Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полосканием после еды и даже давать ему "учебную" зубную щетку (толстая ручка маленькая головка, мягкая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются miệngально чистить зубы лишь примерно к восьми годам.

6. Регулярное посещение зубного врача.



С двух лет ребенка следует два раза в год показывать зубному врачу. Только он может определить, все ли в порядке. Небрежность в этом отношении впоследствии дорого вам обойдется. В 7 лет полезно побывать у специалиста по челюстной ортопедии, чтобы можно было своевременно скорректировать возможное неправильное положение зубов. Но если вы еще ранние заметите какие-то дефекты развития верхней или нижней челюстей, немедленно попросите зубного врача направить вас к специалисту.

