Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение средняя школа им. Кузнецова с. Курумоч структурное подразделение детский сад «Белочка» Муниципального района Волжский Самарской области.

*Периодическое издание.*





**«Будь здоров, малыш!»**

**Выпуск № 5**

**Январь**

**Ответственны за выпуск:** воспитатели Кузнецова Т.А., Ханунова О.В.

**Порадуйтесь вместе с нами.** ****

Наши советы.

«Чтоб улыбка сияла».

Объяснить ребенку, почему и как надо чистить зубы, совсем непросто. Ведь даже многие взрослые относятся к этой части ежедневного туалета весьма легкомысленно. А ведь на самом деле -уход за полостью рта - процесс сложный и постоянный. .

В возрасте 2 -3 лет ребенок начинает учиться чистить зубы. Конечно, только в присутствии родителей и с их помощью. Стоматологи рекомендуют пользоваться специальной детской щеткой. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости и с закругленными концами. Желательно, чтобы на щетке был индикатор изнашиваемости, то есть цветная полоса на щетине. Как только она «смылась» (через два-четыре месяца), щетку пора заменить. Если индикатора нет, знайте.- в среднем щетка служит около трех месяцев. Когда щетина теряет жесткость и упругость, чистка зубов становится бесполезным занятием.

Купив новую щетку, надо вымыть ее горячей водой с мылом. После каждой чистки зубов основательно прополаскивайте щетку также горячей водой, удаляя все остатки пасты между щетинками. Микробы, обитающие на зубах, легко смываются водопроводной водой.

Хранить этот важный предмет личной гигиены надо в открытом виде в чистом стакане щетиной вверх.

**Какая зубная паста лучше? Импортная или отечественная?**

Главное требование, предъявляемое к зубной пасте, - необходимое содержание в ней фтора. Фтористое соединение укрепит эмаль зуба и будет способствовать постепенному восстановлению известкового слоя. Так что, как ни жаль, но пока, по результатам исследований, импортные пасты выгодно отличаются по качеству. С точки зрения профилактики они на порядок выше отечественных.

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Зубы надо чистить два раза в день. Желательно после приема пищи. Пусть помимо зубной пасты в распоряжении ваших детей будут жвачка, (только не советуем увлекаться ею тем, у кого в молочных зубах стоят пломбы - они вылетят), и специальная зубная нить, которую можно купить в аптеке, чтобы чистить промежутки между зубами, и жидкость для полоскания рта после чистки зубов - обязательно убедитесь, что на ней есть пометка «детская». Помогите вашему малышу научиться правильно чистить зубы. Приложите щетку к основанию зуба и движениями старайтесь снять налет от края десны и между зубами. Покажите, что движения должны быть мелкими, а нажим легким. Не давайте ребенку грызть щетку, - к сожалению, многим это занятие нравится гораздо больше, чем чистка.

Как только ваш ребенок научится правильно чистить зубы, постарайтесь сделать так, чтобы это вошло у него в привычку. Ваш малыш как раз входит в возраст «почемучки» - он любопытен, он ищет объяснений всего происходящего на свете. Расскажите ему то, что вы знаете о зубах:

Как они растут, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать, и почему это бывает. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом самом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание - кариес. Для большей наглядности, чтобы показать юному Фоме неверующему, как именно разрушаются зубы, за которыми не ухаживают, можно решиться на эксперимент: положить по кусочку разных продуктов - яблоко, хлеб, картофель - в прозрачный полиэтиленовый пакет и плотно его закрыть. Несколько дней ребенок будет своими глазами видеть, что процесс порчи отвратителен, а потом придет пора пакет выкинуть, конечно, не открывая.

Запомните сами и постарайтесь объяснить своим маленьким сластенам: самый большой вред зубам наносит беспорядочное употребление пирожных, печенья, сладких напитков, конфет.

**Итак, особенно портят наши зубы:** липкие конфеты (ириски), изделия из муки мелкого помола (печенье, пирожное, торты, пирожки), консервированные продукты (компоты, сиропы), а также сладкие шипучие напитки и нектары. А еще, как ни обидно, в этот список входят и наши любимые бананы.

**Полезные продукты для зубов :** сырые фрукты и овощи, орехи и семена, любая рыба, маложирные сыры, натуральные соки и йогурты, частично обезжиренное молоко, чай.

И помните: все ваши усилия не окажутся напрасными. Ведь очень скоро ваши дети подрастут, начнут все настойчивей и придирчивей смотреться в зеркало, и хорошо, если собственная улыбка не заставит их броситься к дорогостоящим специалистам и предъявить к вам справедливые претензии: где же вы были? Почему не помогли, не запретили? В общем, берегите зубы смолоду.

В кругу семьи.

**Как укрепить зубы народными средствами:**

«Жвачка для здоровья полости рта».

Возьмите пчелиный воск 100гр., мятное масло - 3 капли, мед - 50гр., свежий лимонный сок - 10 капель. Растопите воск, а потом постепенно добавьте все ингредиенты. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Снимите с огня и остудите. Из полученной массы слепите шарики. Их нужно жевать 3-4 раза в день. Эта жвачка полезна для зубов, десен и полости рта, помогает при кашле и улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Прополис укрепит зубы и защитит от пародонтоза.

Для укрепления зубной эмали нужно жевать маленькие комочки прополиса (2 г в день). Эта привычка заодно станет и профилактикой пародонтоза.

**Скорлупа зеленого ореха грецкого - отличное средство укрепить зубы.**

Чтобы зубы были крепкими, заваривайте как чай зеленую скорлупу ореха(1 ч.л. измельченной скорлупы на 1 ст.кипятка) и полощите рот после их чистки.

**Аир и прополис - отличные средства для здоровья зубов.**

Для здоровья зубов 0,5 ст. измельченных корней аира залить 0,5 л водки, настоять семь дней. В другой посуде таким же количеством водки залить 10-20 г натертого прополиса и тоже настоять неделю. Когда настойки будут готовы, процедить. Смешать 1 ст.л.настойки аира с 1 ч.л. прополисной и 1-3 минуты полоскать рот перед сном в течение месяца. Аир обезболивает, а прополис пломбирует все микротрещины. Когда настойки закончатся, обращаться к стоматологу не будет надобности.

**Листья лимона - отличное средство для укрепления зубов**

Для укрепления десен и зубов полезно жевать горьковатые лимонные листочки. В них содержится много фосфора и кальция, которые необходимы зубам.

**Хрен против бактерий**

Употребление васаби (едкого зеленого хрена) препятствует росту вредных бактерий во рту, способствующих развитию кариеса. Это происходит благодаря особым веществам, которые придают васаби резкий, острый вкус и запах.

**Соль укрепит зубы**

Для укрепления десен и эмали зубов почистим зубы солью.

Наполняем ею наполовину стакан и доверху заливаем холодной кипяченой водой. Размешиваем (но не до полного растворения соли) и убираем пену. «Зачерпнув» зубной щеткой из стакана соль, чистим зубы утром или после еды, а «рассолом» полощем полость рта. После чистки зубов с солью пожуйте молодые дубовые побеги , что также укрепляет зубы и десны

**Смесь, которая укрепит зубы.**

Чтобы укрепить зубы, попробуйте чистить зубы следующим образом. В стакане с теплой кипяченой водой размешать по 0,5 ч.л. соли, питьевой соды и белой глины (продается в аптеках). В этом растворе смачивать щетку и чистить зубы. На них не будет появляться кариес и зубной камень, а значит, не будут болеть, зато будут отбеливаться. Снижается чувствительность зубов к горячему, холодному и кислому.

