

# "Щетка все не очистит": простые правила, которые сохранят здоровье зубов и детям, и взрослым

17:08, 25.06.2018 Ольга Кузьмина Фото: Ольга Кузьмина / "Наша Газета"



Ими поделился врач-стоматолог из Екатеринбурга.

– Как часто вы чистите зубы? – обратилась к детям врач-стоматолог.

– Лучше спросите, сколько они получают по шее, чтобы почистить зубы, – смеясь, ответил один из родителей.

Так начался мастер-класс для детей в екатеринбургской стоматологической поликлинике № 12, во время которого ребятам в игровой форме рассказали, как правильно ухаживать за зубами. Вот несколько простых, но важных правил, которыми поделился врач-стоматолог Евгений Колчанов.



**Детям – детская паста.** Давать ребенку ту же пасту, которой пользуетесь вы сами, нельзя. Детская паста отличается от взрослой по составу, и даже если ребенок по неосторожности ее проглотит, ни неприятными ощущениями, ни хроническими обострениями это не грозит.

**Дело техники.** Остатки пищи нужно буквально выметать, как с внешней, так и внутренней стороны челюсти, а также с жевательных поверхностей. Движения должны быть не хаотичными, как тому нас учат рекламные ролики, а всегда начинаться от десен.

**Одной лишь щетки недостаточно.** На помощь всегда должна приходиться зубная нить. Ведь вычистить все поверхности не способна щетка даже с самыми мелкими щетинами – они попросту не проходят между зубов.

**Мало чистить зубы два раза в день.** Вдобавок к этому следует если не чистить, то хотя бы полоскать рот между приемами пищи – специальным ополаскивателем или водой.

**Ребенку надо помогать.** Ухаживать за зубами правильно не может и каждый взрослый. А ребенок и подавно. Так что врач советует: до 10 лет чистить зубы своим детям родители должны сами. Источник: <http://ngzt.ru/spravka/view/25-06-2018-shchetka-vse-ne-ochistit-prostye-pravila-kotorye-sohranyat-zdorove-zubov-i-detyam-i-vzroslym>

© ngzt.ru