



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Как ухаживать за зубами дошкольника

- ✓ Чистите зубы ребенку не менее двух раз в день по правилам:
 1. Расположите зубную щетку вдоль линии десен. Движения зубной щетки – от края десны к краю зуба.
 2. Очистите внутреннюю поверхность зуба. Движение щетки – от края десны к краю зуба.
 3. Почистите жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки – вперед назад.
 4. Кончиком щетки почистите внутреннюю сторону передних зубов. Движения – круговые.
 5. Почистите язык. Движение щетки – от корня языка к его кончику.

- ✓ Следите, чтобы ребенок не употреблял много сладкой пищи.

- ✓ Учите ребенка полоскать рот после каждого приема пищи.

- ✓ Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами, молочными и другими полезными для зубов продуктами, которые содержат кальций, фтор, фосфор, магний, клетчатку, витамины

- ✓ Дважды в год посещайте стоматолога.