

# Чистим зубы с удовольствием!



Мы чистим зубы каждый день  
И это нам совсем не лень.  
Мы щёткой водим вверх и вниз,  
Микробы, вредные - держись !

Снуют зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-обратно.  
Счистим мы налет и пятна.  
Чтобы зубки не болели,  
Чтоб как зимний снег белели!

Чистим зубы дважды в сутки,  
Чистим долго: три минутки,  
Щеткой чистой, не лохматой,  
Пастой вкусной, ароматной.  
Чистим щеткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!

# Как научить детей чистить зубы?



Чистка зубов должна быть приятным и нужным атрибутом жизни малыша, ни в коем случае не должна восприниматься как процедура, вызывающая слезы и сопровождаться маминим или папиным криком.



Перед тем, как научить малыша чистить зубы необходимо сначала научить полоскать ротик и удерживать в нем воду, не проглатывая ее. Для этого можно использовать игру [«Фонтанчик»](#).

Подведите ребенка к зеркалу в ванной и предложите пускать фонтанчики, при этом проговаривайте потешку:

«Наберем водичку в рот,  
Пусть фонтанчик в нем жи-  
вет!»



Наберите в рот воду и покажите, как выпустить ее изо рта, затем – как надо полоскать рот. Ребенку предложите сделать так же. В конце игры **обязательно похвалите малыша независимо от результата**. Не ждите сиюминутного результата, сыграть в эту игру надо не один раз. Но метод многократных повторений обычно помогает. К трем годам малыш уже должен уметь полоскать рот.



Следующий важный момент – это выбор «инструментов» для чистки зубов.

Расскажите ребенку, что пойдете с ним в магазин, чтобы купить самую красивую щетку и хорошую зубную пасту. Скажите малышу, что он сам сможет выбрать любую понравившуюся ему зубную щетку, и она будет его личным предметом гигиены и никто большее не сможет ею воспользоваться.



- Ощущение собственной индивидуальности и значимости поможет осознать ребенку свою «взрослость» и даст возможность продемонстрировать родителям ответственный подход к делу.
- Обязательно покажите малышу, что Вы очень цените его выбор. Такой зубной щеткой ребенок будет пользоваться с большим удовольствием, нежели той которую ему навязали.

Щетка и паста воспринимается ребенком как игрушка, поэтому гигиену можно превратить в **удивительную игру**.

! Перед первым использованием, обязательно тщательно **вымойте щетку теплой водой с мылом.** (Но не кипятком!!!) Периодически повторяйте такую обработку после гигиенических процедур. **Храните щетку в вертикальном положении.**



**2-3** года, это возраст, когда малыш с особым удовольствием подражает взрослым, у него легко формируется **семейный ритуал чистки зубов:** сначала он наблюдает, как чистят зубы мама и пapa, старшие братья и сестры, сам учится держать зубную щетку (без пасты), чистит свои зубы.



**Чтобы заинтересовать ребенка, можно**

- попросить разрешения почистить его зубки, в обмен на то, что он почистит зубы кому-нибудь из взрослых.
- а также купить отдельную щетку для его любимой игрушки.



**Только не оставляйте малыша без присмотра во время этих процедур!**

- Если в семье есть старшие дети, пусть они тоже покажут свою сноровку и умение, младшему ребенку будет проще повторить и усвоить урок.



**Если** ребенок начинает капризничать и у него пропадает интерес ухаживать за зубами, то лучше процедуру отложить, ненавязчиво показывая, как нравится ухаживать за своими зубками родителям. Скорее всего, малыш вскоре сам захочет присоединиться к общему занятию.

# Как же правильно чистить зубки?

Существует множество разных способ чистки зубов. Один из самых распространенных – это «Стандартный метод чистки». Ребенок должен освоить его постепенно к 7 годам. Это требует немалых усилий и со стороны родителей, и со стороны самого ребенка. Так как чистка требует развитой тонкой моторики малыша и, собственно, способствует ее развитию.

1

Ребенок должен правильно взять зубную щетку, так чтобы она не выскользывала из детских пальчиков.

Выдавите немного пасты ребенку, если он ее не проглатывает. Пока ребенок не научится удерживать водичку во рту, не проглатывая воду и пасту, можно чистить зубы без использования паст. Так как пасты содержат фтор, а его употребление в больших количествах опасно.

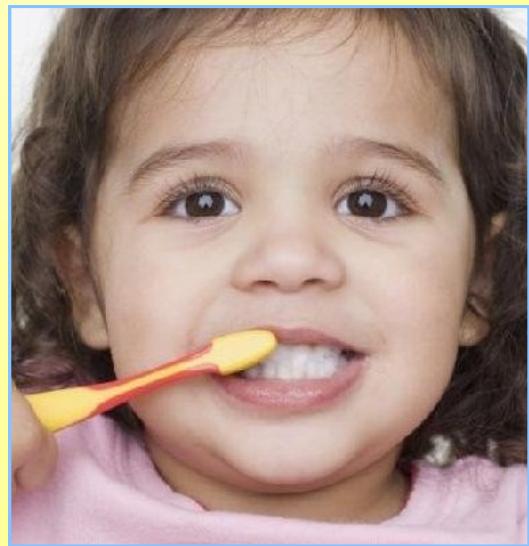


## К 3 годам

Нужно научить ребенка чистить передние и задние зубы с наружной поверхности однонаправленными движениями «вверх-вниз» от десны к краю зуба. На верхней челюсти сверху вниз, на нижней снизу вверх, «выметающими» движениями.

**Как объяснить?**

«Чистим грудку, животик зубика», двигаемся «От красного к белому»- показать перед зеркалом, «сверху-вниз».



# Как же правильно чистить зубки?

## К 4 годам

Ребенок уже должен уметь чистить передние и жевательные поверхности зубов.

Чистка жевательных поверхностей осуществляется движениями щетки «вперед– назад».

**Как объяснить?**

«Гладим зубки по головке»



## К 6 годам

Ребенок имеет навык чистки передней и жевательной поверхностей зубов.

Добавляется чистка внутренних поверхностей зубов. Она также осуществляется выметающими вертикальными движениями от десны к жевательной поверхности.

**Как объяснить?**

«Двигаемся От красного к белому»,

«Чистим спинку зуба», «Почексываем спинку зуба».

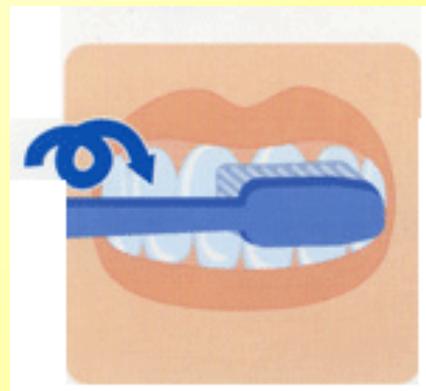


## К 7 годам

Ребенка нужно научить выполнять круговые движения на наружной поверхности при сомкнутых зубах.

**Как объяснить?**

«Рисуем кружочки на зубах»



**Не забывайте хвалить ребенка, со временем движения станут более четкими, последовательность чистки запомнится.**

**В 7 лет ребенок уже должен освоить весь метод чистки, далее мы стараемся чтобы умения перешли в навык.**

# "Ум на кончиках пальцев"



Тонкая моторика – это гибкость, ловкость рук и точность движения пальцев руки. Взаимодействует с такими свойствами сознания, как

- ⇒ внимание,
- ⇒ мышление,
- ⇒ воображение,
- ⇒ наблюдательность,
- ⇒ память,
- ⇒ речь.



Существует выражение, что наш ум – на кончиках наших пальцев. Поэтому если вы хотите, чтобы ваш ребёнок был умным и способным, то обратите пристальное внимание на развитие тонкой моторики .

Отсюда следует, что уровень развития тонкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребенка. Развитие навыков тонкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать, писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Одно из таких действий это чистка зубов.

# Чистите зубы с удовольствием!!!



Леонтьевой Т.С.2 стом 7гр. группа