**Це корисно знати всім**

**Ранковий туалет**

Правильні навички виробляються в дитини у віці 3-4 років. Привчайте, щоб, про-кинувшись уранці, вона майже одразу вставала з ліжка, тому що тривале лежання культивує лінь. Потурбуйтеся, щоб ранкове умивання стало для неї задоволенням.

 Для цього необхідно забезпечити маля особистими туалетними засобами: милом, зубною щіткою, дитячою зубною пастою, губкою, рушником, гребінцем.

 Під час проведення ранкових гігієнічних процедур не забувайте про віршики, при-казки, забавлянки. Таким чином, це допоможе дитині швидко запам’ятати правила, що стосуються гігієни тіла.

 Дитина має потоваришувати з водою на все життя. Спочатку їй потрібна підтрим- ка і допомога дорослих. Поки маля не дотягується до умивальника, батькам необхідно подбати про низький стійкий табурет. Дзеркало теж повинне бути на належній висоті.

 До 5 років досить зранку вимити обличчя простою водою, злегка намилюючи його дитячим милом. Узимку можна нанести тонкий шар ланолінового крему. Не варто сварити дитину, якщо спочатку вона миється «як кішка»: рот, ніс і підборіддя. І самі будьте дуже уважними. Бо ж як буває: заскочить батько у ванну на хвилину —хлюп-- хлюп», і все… То ж за що ж сварити дитину? Ваш приклад стане дієвішим за повчання.

 Для дитини 6-го року життя можна додати ще одну процедуру. Виражений оздо-ровлювальний ефект дає систематичне полоскання рота і горла водою кімнатної температури ( нехай це буде кип’ячена вода на випадок ковтка ). Вода, що клекоче, впливає на слизову оболонку порожнини рота, мигдалини, вимиває залишки їжі і слиз. Це перешкоджає розмноженню мікробів і сприяє загартуванню. Цю процедуру необхідно виконати кілька разів разом із дитиною, а потім вона самостійно її повторюватиме двічі на добу.

 Продовжуйте розпочате загартування (жодного дня без нього). Після ранкової гім-настики обов’язкове обливання до пояса водою кімнатної температури. До цього ча су ви вже маєте навчити дитину відкривати і закривати крани, але температуру води все-таки контролюйте самі. Якщо умови й обставини дозволять, корисний ранковий контрасний душ.

**Догляд за порожниною рота**

 Це дуже відповідальна робота, цілий комплекс щоденних гімнастичних заходів, основна мета яких — уникнути карієсу і запалення ясен. Адже мати білосніжні зуби не менш важливо, ніж доглянуту шкіру, гарну зачіску і манікюр!

 Основним етапом є чищення зубів зубною пастою і щіткою. Його проводять два рази на день — уранці після сніданку і перед сном. Якщо турбують захворювання ясен, то кількість чищень зубів збільшуються до 3-5 разів на день. Звичайно, у вашої дитини давно вже є своя маленька щітка. Зубна щітка повинна бути м’якою, із закругленим щетинистим кінцем, а голівка щітки — невеликою, щоб дістатися до усіх важкодоступних місць. Міняти її потрібно раз у два-три місяці. Дуже важливо, але мало хто знає про це – зубні щітки повинні висихати насухо між використанням. Тому якщо зуби чистять часто, рекомендують мати кілька щіток і чергувати їх.

 Існують спеціальні щітки для міжзубних щілин — вони маленькі й особливо під-ходять для видалення нальоту і їжі із широких щілин між зубами. Щітки з гумовими кінчиками призначені для обережного масування ясен. Корисно також мати щітку для чищення язика і здійснювати цю процедуру щодня перед сном.

 Зубну пасту можна вибрати на свій смак, або, за наявності визначених проблем, за рекомендацією лікаря – стоматолога. Звичайно, зубна паста для догляду за порожниною рота, повинна містити фториди, що зміцнюють емаль, карбонат кальцію і бікарбонат натрію для видалення нальоту. Більш сучасні інгредієнти — з’єднання кремію, що володіють підвищеними очисними властивостями.

 Для тих, хто страждає від підвищеної чутливості емалі, існують зубні пасти із пониженими абразивними властивостями і хімічно інертними очисними сполуками. Існують зубні пасти для тих, у кого незважаючи на регулярний догляд за порожниною рота, спостерігається прискорене утворення зубного каменю.

 Оптимальний час для чищення зубів --- дві – три хвилини. Зазвичай усі вкладаються в 30-40 секунд, тому є сенс кілька разів почистити зуби, орієнтуючись на годинник. Але головне не перебільшити — за надто інтенсивного і тривалого чищення можна пошкодити емаль і ясна. Застосування ополіскувачів при догляді за порожниною рота зменшує руйнування зубів на 40 %.

Ополіскувачі знешкоджують ті бактерії, що залишаються в роті після чищення зубів, і доцільніше користуватися ними після чищення зубною щіткою. Усе це зай- має не більше десяти хвилин в день. Головне, не забувати правила догляду за по-рожниною рота і не лінуватися.

 Починаючи із 3-х років, кожні півроку потрібно, щоб дитину оглядав стоматолог.

 Підготуйте дитину до того, щоб лікар лише вилікує дірочки і заповнить їх білим розчином, що зміцнює зуби. Якщо ви підете вчасно, дитині буде не боляче.

**Здорові зуби всім потрібні**

 Усім відомо, що для підтримки здоров’я зубів треба вживати кальцій і фосфор. Постає питання: як забезпечити ними дитину. Найбагатшими та легкозасвоювані сполуки кальцію є капуста, картопля, сливи, аґрус, крупи з гречки, вівса, ячменю сої, квасолі, гороху. Для підвищення якості харчування і збереження зубів ці продукти доцільно поєднувати з м’ясом і рибою, що багаті на фосфор. До того ж для забезпечення організму дитини необхідною кількістю мікроелементів, у її раціоні мають бути молочні продукти. В 1 літрі молока міститься 1,2 кальцію і 1 г фосфору, в 100 г сиру — 0,9 г кальцію і 0,7 г фосфору. Для дошкільника достатньо випити 0,5 молока в день. Щоб кальцій швидше потрапляв безпосередньо в тканини зубів, привчіть дитину пити молоко маленькими ковтками і так, щоб вона намагалася затрим-вати його в роті.

 **Про що необхідно дізнатися у стоматолога?**

 Орієнтовні запитання, що їх можна поставити стоматологові:

Який стан зубів у моєї дитини?

Чи правильні положення зубів і прикус?

Як відбувається зміна зубів?

Чи правильно формуються його навколо зубні тканини, особливо біля різців?

Який гігієнічний стан порожнини рота?

Які потрібні засоби гігієнічного догляду за зубами?

Як використовувати ці засоби саме для вашої дитини?

Чи немає запалення ясен?

Чи не потрібна консультація ортодонта?

Чи нормальна будова вуздечок язика і губ?

Якою має бути протикарієсна дієта?

Чи не потрібне вживання препаратів фтору і кальцію для профілактики карієсу?

 Стоматолог, звичайно, й сам усе розповість але проконтролюйте себе у цьому ви-падку, адже міцні й здорові зуби, гарна усмішка дитини — важлива складова її здо- ров’я та успіху в подальшому житті.

**Догляд за руками**

 Особливої уваги заслуговує догляд за руками. Є просте правило : руки мають бути чистими завжди. Правило просте, але виконувати його дитині дуже непросто і лише за умови постійного контролю з боку батьків вона зможе засвоїти його.

 Потрібно привчати дитину мити руки якнайчастіше. Обов’язково треба мити руки:

Перед відвідуванням туалету, якщо вони брудні, і ще раз після його відвідування.

Перед їдою і після їди.

Перед сном.

 **Алгоритм миття рук**

Закотити рукава.

Намочити руки.

Взяти мило і намилити руки до появи піни.

Терти не лише долоні, а й тильну поверхню кисті (поздовжні і колові рухи).

Змити піну.

Перевірити якість миття.

Витерти руки, обов’язково кожний палець окремо.

Перевірити, чи сухо витерті руки, прикласти тильний бік руки до щоки.

 Треба стежити і за довжиною нігтів: зрізають їх один раз на тиждень, користуючись окремими спеціальними ножицями для кожної дитини, особливо обережно в кутиках.

 Необхідно пам’ятати і про догляд за ногами. Дитині ноги треба мити щодня, нігті на пальцях стопи — обрізати щотижня (прямо, щоб вони не вростали в шкіру). Взуття має відповідати розміру ноги, тоді шкірі ніг не загрожуватимуть потертості й пухирі (якщо взуття завелике) або мозолі чи обмороження взимку (якщо черевики чи чобітки замалі).