



# Как научить ребенка правильно чистить зубы

Чек-лист Тинькофф Журнала для родителей

- Подберите зубную щетку**

Детям подходят щетки с экстрамягкой или мягкой щетиной. Если ребенку не нравится чистить зубы обычной щеткой, с трех лет можно использовать электрическую: разницы в их эффективности нет
- Подберите зубную пасту**

В большинстве российских регионов низкое содержание фтора в воде — в этом случае стоит купить пасту с фторидами: они помогают замедлить развитие кариеса. Но если в воде достаточно фтора, лучше выбрать пасту с кальцием: слишком большое количество фтора может сделать эмаль более хрупкой
- Покажите, сколько пасты выдавливать на щетку**

До трех лет достаточно мазка пасты размером с рисовое зернышко. Потом увеличьте количество пасты до размеров горошины
- Научите правильной технике**

Щетку нужно держать под углом 45° к зубу: так, чтобы щетина охватывала его переднюю, жевательную и заднюю поверхность. Чистите зубы мелкими круговыми движениями: предложите ребенку рисовать щеткой кружочки на эмали. Удобно, если напротив ребенка будет зеркало: так он сможет смотреть, где почистил зубы, а где нет
- Следите за временем**

Чистка зубов должна занимать около двух минут. Чтобы ребенку не было скучно, отмерить это время можно с помощью любимой песни, яркого таймера или короткого выпуска детского подкаста. Еще в этом могут помочь мобильные приложения — часто ссылки на них размещают на упаковках электрических зубных щеток
- Напоминайте про межзубные промежутки**

Их нужно чистить раз в неделю с 3—4 лет с помощью ершиков или зубной нити. С 12 лет прочищать промежутки нужно ежедневно
- Следите за графиком**

Важно чистить зубы не только утром, но и вечером. После вечерней чистки не стоит давать ребенку перекусы или сладкие напитки, а вот утром можно чистить зубы как до, так и после завтрака