

КРЕПКИЕ ЗУБЫ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Крепкие зубы — это не только красивая улыбка, это — наше **здоровье**. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так что же нужно делать для того, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?

1. **Ежедневно чистить зубы утром и вечером** не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

2. **После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попадать ни молоко, ни какая-либо другая пища**, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

3. **Увеличить количество твердой пищи** (яблоки, морковь, груши и т. д.). Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем шоре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

4. **Снизить количество поступаемых углеводов**. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

