

**Чтобы чистить зубы было веселей,
почитайте детям стихи.**

Рано утром звери встали,
Зубки чистить побежали.

Чистят зубки мишки
Щеточкой из шишки.
Белка в рыжей шубке
Тоже чистит зубки.

Серые мышата,
Веселые ежата,
Серый волк зубастый
Чистят зубки пастой.

Чистят поросенок
И смешной лосенок.

Мы позавтракали вкусно -
Зубы нам почистить нужно.
В руки щёточку возьмём,
Зубной пасты нанесём.

В зеркало теперь глядись,
Ну а щёткой вверх и вниз,
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить дёсны можно...
А потом что?
А потом зубы мы ополоснём.



Будьте здоровы!

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна

Специалисты по социальной работе:

Назарова Елена Ивановна

Медина Виктория Константиновна

Логопед

Маргарян Александра Сергеевна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной защиты
населения Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями

«Гигиена полости рта детей»

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?

- * Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
- * Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.
- * Привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером надо прививать у детей с 2-3 лет.
- * Соблюдать правильную технику чистки зубов.
- * Менять щётку каждые три месяца.
- * Не реже 2 раз в год надо посещать стоматолога.

Пользуйтесь зубной пастой в соответствии с возрастом ребёнка

От 1 года до 3 лет

От 3 лет до 5 лет



От 5 лет до 7 лет

От 7 лет до 12 лет



Ешьте то, что件зно для зубов.

- * **Попробуйте сыр – истребитель бактерий.** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые же 5 минут заешьте его кусочком сыра (25 – 30 г) с низким содержанием жира или совсем нежирного. Небольшое количество сыра стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.
- * **Погрызьте яблоко.** Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.
- * **Ешьте больше йогурта.** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов в юности, укрепляет кости человека, поддерживающие белоснежные зубы
- * **Осторожно с пищей, пристающей к зубам.** Бананы и изюм полезны для организма человека, но совсем не для наших зубов.
- * **О пользе жвачки.** Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течение 20 минут после еды способно уменьшить риск размножения бактерий

Как поел - почисти зубы. Делай так два раза в день.

