**Рекомендации по гигиене полости рта**

Независимо от возраста, очень важно держать рот в чистоте. Уход за полостью рта вашего малыша должен быть правильным. После прорезывания первых зубов, начинайте протирать их мягкой чистой салфеткой.

Пусть ребенок привыкает ощущению очистки зубов.

В 2 года ребенку нужно подарить зубную щетку и обучить чистить зубы.

Зубная щетка должна быть небольшая (рабочая часть не должна превышать размера 2-3 диаметров коронок зубов-15 мм), а щетина мягкой.

Для лучшего удаления остатков пищи и зубного налета надо зубы чистить по 2 минуты 2 раза в день:

- утром, после завтрака и вечером, после ужина, перед сном.

Менять щетку целесообразно не реже трех раз в год,

хранить в стаканчике рабочей частью вверх.

Обязательно следует очистить все поверхности каждого зуба, затем промытой щеткой провести 2-3 раза по поверхности языка и прополоскать рот.

Регулярно проходите осмотр у стоматолога.

Детям дошкольного возраста целесообразно пользоваться слабопенящимися пастами, которые содержат минимум фтора: "Буратино", "Мойдодыр", "Петрушка", "Ну, погоди!", "Тик-так", "Ягодка" и др.

После чистки зубов не следует есть сладости.