

Следует:

- Ограничить количество сладостей;
- Не есть сладкого на ночь;
- Сладкое не должно завершать прием пищи. Лучший десерт- это фрукты!



Вредно для зубов:

- Чипсы;
- Крекеры;
- Карамельки;
- Козинаки;
- Snickers, Mars и т.п.;
- Coca-cola, Pepsi, все сладкие газированные воды.



Закладывая с детства основы здорового образа жизни, формируя у детей здоровое берегающее поведение, мы, взрослые, закладываем фундамент, на котором будет строиться дальнейшая жизнь ребёнка, его будущее. Так давайте будем внимательны к нашим детям, будущее ребёнка в наших руках.

«Здоровье ребёнка- не выпусти из рук будущее».



Подготовила
воспитатель группы детей
раннего возраста 2-3 лет
Семичева Юлия Витальевна

**«Здоровье ребёнка
- не выпусти из
рук будущее».**



**Здоровые дети –
здоровое будущее!**

Уважаемые Родители!!!

Народная мудрость гласит: «Береги здоровье с молодую». От состояния нашего организма зависит работоспособность и настроение. Только будучи здоровым, человек ощущает внутреннюю гармонию, способность созидать и творить на благо своих близких и общества в целом. Для того чтобы сохранить и приумножить здоровье в течении всей жизни, необходимо с самого раннего детства закладывать основы здорового образа жизни, приучать ребёнка к правильному, сбалансированному питанию, режиму дня, обучая соблюдению культурно – гигиенических навыков. Зачастую такие повседневные процедуры, как мытьё рук, уход за полостью рта значительно повышают качество жизни. В своём буклете мы бы хотели затронуть такую важную и актуальную для всех родителей тему, как уход за детскими зубами.

Здоровые зубы — это красивая улыбка, свежее дыхание, основа правильного пищеварения.

Зубы нужны для того, чтобы правильно говорить, красиво улыбаться, откусывать и пережевывать пищу.



Несмотря на то, что наши зубы и десны созданы природой для выдерживания колоссальной жевательной нагрузки, они очень уязвимы к ежедневному воздействию пищи, которую мы употребляем.



Если не чистить зубы, образуется налет, в котором живут бактерии. Они начинают разрушать зуб. Появляется кариес.



Как правильно ухаживать за полостью рта ?

Гигиена полости рта давно стала неотъемлемым компонентом культуры человека. Ведь регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов .

Ошибочно мнение, что гигиена полости рта правильна, если Вы пользуетесь самой лучшей зубной пастой и купили дорогую зубную щетку. Успешной гигиена полости рта будет лишь в том случае, когда она выполняется регулярно и правильно.

Неправильно думать, что регулярная гигиена полости рта – это уход за зубами только утром и вечером. Гигиена полости рта должна выполняться в течение всего дня!



Итак, правильная гигиена полости рта включает:

- тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и пасты;



- очищение полости рта после каждого приема пищи;



- рациональное питание.

Правила рационального питания

В профилактике кариеса зубов и болезней пародонта велика роль питания как составной части здорового образа жизни.

Питание должно быть сбалансированным и включать в себя молочные продукты, овощи и фрукты, крупы, рыбу и мясо, витамины и необходимые микроэлементы.

