

Дорогие родители!

Каким бы вы хотели видеть Вашего ребенка?

Безусловно, счастливым, умным, удачливым и , конечно же здоровым.

Но какое это трудное дело - вырастить и воспитать Человека!

Зато сколь же велико счастье видеть счастливые глаза самого дорогого Вам существа и наслаждаться его улыбкой!

Вы хотите, чтобы у Вашего ребенка была красивая улыбка? Для этого необходимо знать и соблюдать некоторые несложные правила

Золотые правила гигиены полости рта

- Чистить зубы 2 раза в день по 2-3 минуты (утром, желательно после завтрака, и вечером, после последнего приема пищи).
- Для здоровья полости рта и для общего здоровья очень важно правильно питаться. Овощи, фрукты, молоко, кисломолочные продукты - вот что поможет Вам и Вашему ребенку сохранить не только здоровую улыбку, но и здоровье в целом.
- Соблюдать правила приема пищи. Именно те продукты с высоким содержанием сахара, которые дети едят между основными приемами пищи, вызывают серьезные проблемы с зубами. Вкусное яблоко вместо сладенькой карамельки принесет гораздо больше пользы!
- Необходимо посещать стоматолога не реже 2 раз в год. Даже если ничего не болит!
- Чистить зубы хорошей зубной пастой с фтором.

Что такое хорошая зубная паста?

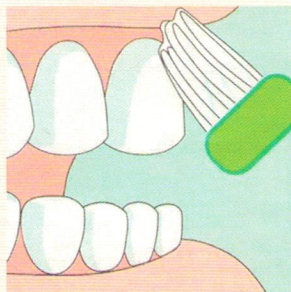
Это та зубная паста, которая обеспечивает мощную и длительную защиту против большинства стоматологических заболеваний, таких, как кариес, гингивит, парадонтит.

Таким образом зубная паста:

- защищает от кариеса благодаря активному фтору, например, в специально разработанной системе Флуористат;
- снижает воспаление десен за счет антибактериальных веществ, например триклозана;
- удаляет налет, предотвращая образование зубного камня;
- помогает сохранить свежее дыхание в течение всего дня даже после приема пищи;
- приятна на вкус, запах и цвет;
- хорошо пенится, что повышает эффективность чистки;
- отбеливает, не нанося вред эмали благодаря мягким очищающим частицам.

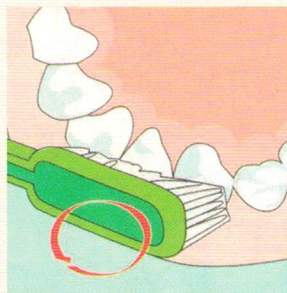
Как правильно чистить зубы

1



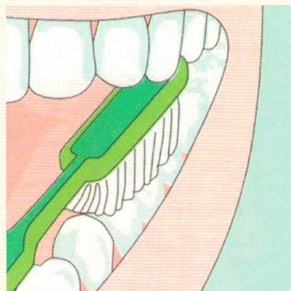
Направьте щетку под углом 45° волосками в сторону десен. Такие движения увеличивают кровообращение в деснах и укрепляют их.

2



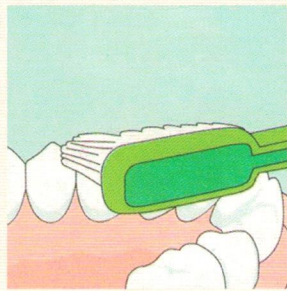
Чистите все боковые и наружные (губные и щечные) поверхности верхних и нижних зубов.

3



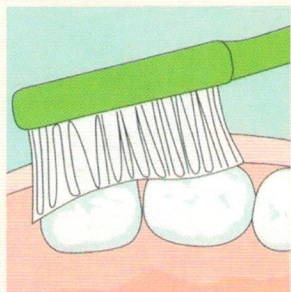
Чистите все жевательные поверхности верхних и нижних зубов.

4



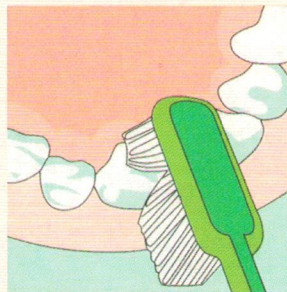
Чистите все внутренние (язычные) поверхности верхних и нижних зубов.

5



Чистите все поверхности больших коренных зубов.

6



Чистите все внутренние (язычные) поверхности передних зубов и межзубные промежутки.

Тренировка круговой мышцы рта

Упражнение 1.

Между губами размещается какой-либо предмет (полоска бумаги, пластинка и т.п.). Предмет удерживается только губами. Продолжительность сжатия губ постоянно увеличивается от 30 секунд до 2 минут. Лучше это оформить в виде игры.

Упражнение 2.

Губы сомкнуть, изобразив трубочку, усилить напряжение и дуть на подвешенный на шнурочке легкий предмет так, чтобы он отклонялся. Можно использовать также и вращающиеся предметы, например вертушку.

Упражнение 3.

Губы сомкнуть, затем поочередно переместить их при сомкнутых зубах вправо и влево.

Упражнение 4.

Губы сомкнуть, надуть щеки и переместить воздух за правую, левую щеки.

Упражнение 5.

Губы сомкнуть, надуть воздух за верхнюю, затем за нижнюю губу.

Миогимнастика для нормализации функции языка

При проведении миогимнастических упражнений Вы должны соблюдать следующие правила:

1. Контроль за выполнением миогимнастики возлагается на родителей.
2. Занятия желательно превратить в увлекательную игру.
3. Все упражнения выполняются ежедневно.
4. Движения проводить медленно, постепенно повышая нагрузку (увеличивая количество упражнений и их сложность).
5. Между двумя упражнениями пауза отдыха (равная продолжительности упражнений).
6. Каждое упражнение делать 2-3 раза в день от 10 до 20 раз.
7. Обязательно миогимнастику начинать делать за 2 недели до операции (коррекции) и продолжать в течение месяца после нее.

Комплекс миогимнастических упражнений:

1. Облизывание языком верхней и нижней губы.
2. Перемещение языка по губам от одного угла рта к другому.
3. Проводить кончиком языка по всем поверхностям зубов.
4. Пытаться достать языком кончика носа и подбородок.
5. Проводить языком по средней линии от передних зубов до задних зубов, при этом задержать язык в заднем положении до чувства легкой усталости.
6. Щелкать языком (эмитируя «цоканье» лошадки).
7. Упирается языком то в одну щеку, то в другую.
8. Язык в «трубочку», «колбаску».

ПРАВИЛА

пользования и ухода за функциональными аппаратами

1. Первые две недели, в дневное время, аппарат следует носить дробно по 5-10 минут, суммарно набирая не менее 1 часа.
2. **С первого дня аппарат оставляют на ночь во рту.** Во время сна ребёнок может выталкивать аппарат. Родители должны снова аккуратно ввести аппарат в полость рта не будя ребёнка. Привычка удерживать его во рту ночью, вырабатывается постепенно.
3. С третьей недели дневное время пользования аппаратом должно быть увеличено и составлять суммарно не менее двух часов (дробное ношение).
4. Функциональные аппараты оказывают лечебное действие **только при комбинированном ношении в дневные и ночные часы.**
5. Уход за аппаратом заключается **в чистке его утром и вечером зубной пастой и щёткой.** Днём, перед фиксацией его промывают под струёй тёплой воды.
6. Хранить аппарат следует в прилагаемом к нему **контейнере.**
7. Необходимо беречь аппарат от домашних животных во избежание его повреждения.
8. **При жалобах** ребёнка на боли или обнаружении Вами на слизистой оболочке полости рта ребёнка покраснений, ссадин необходимо обратиться к врачу, не дожидаясь назначенного дня визита. В такой ситуации **на приём нужно прийти в рабочие часы лечащего врача с запасом своего свободного времени** и предупредить медицинскую сестру о цели визита. Вашего **ребёнка примут между плановыми пациентами,** предварительно записанными на приём, в связи с чем возможно ожидание приёма более 30 минут.

**Для получения желаемого результата
ортодонтического лечения обязательно строгое
соблюдение всех рекомендаций лечащего врача!**

ПРАВИЛА

пользования съёмной пластиночной аппаратурой

1. Съёмную пластиночную аппаратуру (далее пластинка – аппарат) необходимо носить **круглосуточно**.

1.1. Сразу после наложения пластинки у пациента рефлекторно выделяется много слюны, которую не нужно сплёвывать, а нужно **сглатывать**. Через 2-3 часа после наложения пластинки, эта реакция начнёт ослабевать.

1.2. Первые дни ребёнок испытывает дискомфорт, нарушается речь, могут отмечаться незначительные болевые ощущения, но это явления временные, их длительность 7-10 дней. для восстановления речи рекомендуется на протяжении первой недели **больше разговаривать с ребёнком и читать вслух**. На уроках пластинка должна быть в полости рта. Режим пользования аппаратом во время занятий спортом необходимо заранее обсудить с лечащим врачом.

2. **Снимается аппарат только с целью гигиенического ухода за зубами и аппаратом.**

3. **Необходимо чистить зубы и пластинку утром и вечером с помощью зубной щётки и пасты**, при этом давление на зубную щётку не должно быть чрезмерным.

4. **Очищают пластинку со всех сторон**, особенно тщательно и без давления в зонах распила и проволочных элементов. После этого прополаскивают полость рта и промывают отдельно аппарат.

5. Во время приёма пищи аппарат должен быть во рту.

5.1. Пища не должна быть чрезмерно твёрдой, чтобы при её пережёвывании не деформировались проволочные элементы в аппарате.

5.2. Определённые конструкции пластинок исключают приём пищи в них. Эту информацию, при необходимости, озвучит лечащий врач и даст дополнительные рекомендации.

5.3 После приёма пищи пластинку необходимо снять и промыть под струёй воды, провести полоскание полости рта. В противном случае находящиеся под аппаратом остатки пищи вызовут воспаление слизистой оболочки полости рта, а в местах контакта с твёрдыми тканями зубов сначала могут появиться белые пятна, а затем и кариозные полости.

6. **При жалобах ребёнка на боли или обнаружении Вами на слизистой оболочке полости рта ребёнка покраснений, ссадин или если беспокоит плохая фиксация аппарата, необходимо в ближайшее время обратиться к врачу, не дожидаясь назначенного дня визита.** В такой ситуации на приём нужно прийти в рабочие часы лечащего врача с запасом своего свободного времени и предупредить медицинскую сестру о цели визита.

Вашего ребёнка примут между плановыми пациентами, предварительно записанными на приём, в связи с чем возможно ожидание приёма более 30 минут. При этом за час до прихода к врачу ортодонту необходимо одеть аппарат, это позволит выявить участки, требующие коррекции.

Для получения желаемого результата ортодонтического лечения обязательно соблюдение рекомендаций лечащего врача!