

## Визит к стоматологу

Школьник должен посещать стоматолога не реже раза в год. Для лечения зубов требуется согласие родителей.

При необходимости стоматолог направит ребенка к ортодонту, что не обязательно означает, что ребенку требуется соответствующее лечение. Если нужно скорректировать прикус, это проще всего сделать именно в детском возрасте, потому что тогда, наряду с изменением положения зубов, можно воздействовать и на рост челюстных костей.

## За здоровье зубов школьника отвечают родители.

Привычки, связанные с питанием и гигиеной полости рта, формирует родитель или опекун. Если с поверхности зубов и десен регулярно не удалять налет, могут возникнуть заболевания десен, кариес, может появиться дурной запах изо рта.

Если вы будете следовать этим четырем золотым правилам, вы сохраните здоровье своих зубов и зубов вашего ребенка.

1. Питайтесь правильно
2. Пейте воду
3. Делайте между приемами пищи как минимум трехчасовую паузу
4. Чистите зубы по две минуты два раза в день

## Привычки питания

Делайте между приемами пищи как минимум трехчасовую паузу. Если есть часто, поверхность зубов не будет успевать восстанавливаться, реминерализоваться. Тогда зубная ткань утрачивает свою прочность и начинает распадаться, т.е. образуется дырка.

## Советы школьнику

- Завтрак должен быть питательным.
- С собой хорошо бы взять полезный перекус.
- Надо пить воду. Бутылку с водой следует брать в школу и на тренировку.