Mamo, Tato

Mój zgryz i uśmiech zależą od Was!



….czyli kilka rad CO ROBIĆ, ABY ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU WAD ZGRYZU

Mamo, Tato – zapamiętaj!

**KARMIENIE**



Kiedy mnie karmisz, trzymaj mnie w pozycji niemalże PIONOWEJ.

Gdy karmisz mnie butelką, używaj SPECJALNYCH SMOCZKÓW – podobnych kształtem do piersi, ze ściętą brodawką, z licznymi małymi otworami.

Od 8 – 10 miesiąca życia WPROWADZAJ do mojej diety TWARDSZE POKARMY.

Naucz mnie prawidłowego siedzenia, także podczas jedzenia. SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA wpływają na nieprawidłowe funkcjonowanie mięśni grzbietu, szyi oraz twarzy.

Jeśli podajesz mi smoczek, aby mnie uspokoić, wybieraj zawsze SMOCZEK ORTODONTYCZNY.

**NAWYKI**

Nie pozwalaj bym podpierał żuchwę.

NAUCZ mnie nabierać powietrze nosem i wydychać ustami.

Spraw, abym podczas zabawy zawsze zamykał usta.

OBSERWUJ tę czynność także podczas snu.



STARAJ SIĘ oduczyć mnie nawyku ssania palca, wargi itp.

Możesz stosować płytki przedsionkowe albo smarować moje palce specjalnymi preparatami dostępnymi w aptekach.

NIE POZWALAJ abym obgryzał paznokcie, ołówki lub inne przedmioty!

Układając mnie do snu, PODKŁADAJ mi pod głowę NIEWIELKĄ poduszkę.

**HIGIENA**

CZYŚĆ moją jamę ustną każdego wieczoru przed snem, najlepiej jałowym kawałkiem gazy albo tetry nawiniętej na palec i zmoczonej w przegotowanej wodzie. Wykonuj tę czynność do czasu, aż nauczę się szczotkować zęby.

PRZYPOMINAJ, abym po każdym posiłku mył zęby i jamę ustną!

Kiedy zasypiam – nie podawaj mi do picia słodkiego mleka lub innych płynów.

Sprzyja to rozwojowi próchnicy zębów i bakterii w jamie ustnej.

NIE OBLIZUJ mojego smoczka i NIE ZANURZAJ go W SŁODKICH ROZTWORACH!



 **Czy wiesz, że …**

KARMIENIE NATURALNE jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na prawidłowy wzrost i rozwój żuchwy!

ŻUCIE TWARDYCH POKARMÓW wpływa na właściwe ukształtowanie się elementów stawów skroniowo-żuchwowych; na wzrost i rozwój szczęk; koordynację nerwowo-mięśniową; a także działa oczyszczająco na zęby-przeciwdziałając postawaniu próchnicy.

ODDYCHANIE USTAMI przyczynia się do powstawania infekcji dróg oddechowych i zwiększa ryzyko wystąpienia próchnicy.

Okoł pierwszego roku życia dziecka gazik, którym czyścimy jamę ustną, można zastąpić miękką szczoteczką. Pastę do zębów wprowadzamy dopiero w momencie, gdy dziecko nauczy się samodzielnie płukać buzię i wypluwać wodę.

Na pierwszą wizytę u stomatologa należy pójść tuż po pojawieniu się pierwszych zębów mlecznych (najlepiej jeszcze w 1 roku życia dziecka) i kontynuować badania regularnie – zgodnie z zaleceniami lekarza.

**DRODZY RODZICE!**

Przedstawione powyżej działania są niezwykle ważne w przeciwdziałaniu wadom zgryzu. Podejmowanie ich od pierwszych chwil życia dziecka, zapewni harmonijny rozwój jego narządu żucia.

 /Materiały z konferencji logopedycznej UKW Bydgoszcz/