**Обучение навыкам туалета**

В выработке навыков туалета очень важно, чтобы мать была внимательна к поведению своего ребенка и знала способы выражения им неудобства.

Не следует начинать высаживать ребенка на горшок слишком рано; надо четко выработать время высаживания (до сна, после сна, после еды и т.д.). И если попытки не всегда увенчаются успехом, не следует настаивать, так как это часто приводит к сопротивлению ребенка, что значительно затянет время формирования навыка. Никогда не оставляйте ребенка одного на горшке до того, как у него не выработается самостоятельность, и не оставляйте его сидеть долго, так как ребенокищет в таких случаях занятия и у него могут выработаться вредные привычки.

К двум годам ребенокспособен овладеть навыками туалета.

**Как правильно умываться и чистить зубы?**

Пред тем как начать чистить зубы, очень важно хорошо вымыть руки с мылом. Затем необходимо зубную щетку смочить в теплой кипяченой воде, далее выдавить зубную пасту на всю щетину щетки. Начинать чистить зубы необходимо с передних верхних зубов, ставим щетку и чистим движением сверху вниз, затем таким же образом нижние передние зубы движением снизу вверх. Далее переходим к чистке боковых зубов таким же образом сверху вниз и снизу вверх. Затем те же движения повторяем и с внутренней частью зубов, тщательно прочищая их сверху вниз и снизу вверх. Далее переходим к круговым массажным движениям по всей полости рта, затем переходим к полосканию зубов, для этого используем кипяченую воду, налитую в стаканчик. Рот необходимо полоскать до тех пор, пока не выполощется вся зубная паста. Данная процедура длится около 3 минут.

**Уход за зубами и полостью рта**

Для чего нужно ухаживать за зубами?Чтобы предотвратить гниение и разложение пищевых остатков в полости рта.

*Самая лучшая щетка та, у которой:*

* Между пучками щетинок есть промежутки;
* Щетина не жесткая.

*Сколько раз нужно чистить зубы?*

* Один раз и лучше утром, перед сном лучше хорошо прополоскать рот.

*Где хранить щетку?*

* Щетину щетки лучше намылить мылом и хранить в сухой посуде. Перед употреблением смыть мыло теплой водой.

*Что вредно для зубов и полости рта?*

* Пользоваться металлическими предметами для чистки зубов.
* Употреблять горячую пищу сразу после холодной и наоборот.
* Есть сладкое на ночь.
* Откусывать нитки, раскалывать зубами орехи, сосать пальцы.

*Чтобы зубы не болели, нужно:*

* Употреблять чаще твердую пищу - яблоки, морковь.
* Разнообразить питание, в нем должны быть витамины, углеводы, белки.
* Полоскать рот после еды.
* Регулярное посещать стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней.
* Выпивать каждый день полстакана молока, задерживая во рту каждый глоток.