

14.01.2019 г. Значение витаминов и правильного питания для здоровья зубов

Все родители задумываются о том, каким должно быть правильное питание ребенка. И если в грудном возрасте все более или менее понятно, то по мере того, как ребенок взрослеет, ситуация осложняется. Ребенок пробует все больше новых продуктов, часто привыкает к не очень полезным продуктам. Это не просто — научить детей заботиться о себе, полюбить, и есть здоровую пищу. Для того, чтобы у малышек выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства.

Научные исследования свидетельствуют о связи между детским питанием, ростом ребенка и его развитием.

От правильного питания во многом зависят красивые улыбки наших детей и их здоровые зубы. Правила ухода за полостью рта, элементы здорового образа жизни (правильное питание, рациональное расписание дня, утренняя зарядка и занятия спортом) и привычка их соблюдать вырабатываются не сразу, а в течение определенного периода времени занятий.

Гигиена полости рта и здоровые зубы важны в любом возрасте, даже в младенчестве. Здоровые молочные зубы задают правильное расположение постоянных зубов, помогают формировать лица малышей, а также влияют на способность детей жевать, нормально питаться и отчетливо говорить. Больные зубы могут воздействовать на общее состояние здоровья детей. Возникающая боль сопровождается трудностями при приеме пищи, что может привести к проблемам общего развития ребенка. Кариес молочных зубов является наиболее распространенным хроническим заболеванием в раннем детстве.

Каждый человек знает о пользе витаминов для зубов. Вот и сегодня воспитанники старшей группы № 9 «Умники и умницы» МБДОУ «Детский сад № 14» г. Чебоксары побеседовали о немаловажном значении витаминов и правильного питания для здоровья зубов, закрепили свои знания в игре «Что полезно, а что вредно».

Дети настолько хорошо научились определять полезные продукты, богатые витаминами, от не совсем полезных, что справляются с заданиями за считанные секунды. Значит и в дальнейшем у них не будет проблем с правильным питанием и нехваткой витаминов для здоровых зубов.

