

Перш за все, узгодьте зі своїм лікарем раціональність харчування.

Малюк грудного періоду має отримувати необхідну кількість кальцію (молоко, кефір, сир), вітамінів (фруктові, овочеві соки, пюре).

Тільки-но з'явився перший зубчик, обдумайте і передбачте майбутню проблему – появу карієсу. На жаль, ця недуга дедалі частіше стає причиною псування зубів уже на першому році життя. Отож, аби запобігти карієсу молочних зубів, варто дотримуватися правил.

1. Зведіть до мінімуму вживання цукру малюком. Замініть солодощі фруктами і пам'ятайте, що найбільшої шкоди завдають зубам цукерки, які довго перебувають у порожнині рота і приклеюються до зубів ("іриски", льодяники). І взагалі, перші 1-2 роки не давайте малюкові такі солодощі.
2. Після кожного годування запропонуйте маляті випити води. Цим ви, так би мовити, "вб'єте двох зайців", бо попередите появу і пліснявки ротової порожнини, і карієсу.
3. Поки малюк не зможе користуватися зубною щіткою, ви повинні самі чистити йому зуби. Найкраще це робити гігієнічною паличкою з нанесеною на неї дитячою зубною пастою. Крім масажу ясен, ви таким чином обережно знімете із зубів наліт.