

„Tegul Norfolko

← mokyklos šypsosi” →



Šypsokitės, naudodami paprastą
vadovą dantų valymui

Dantų valymas

Kruopščiai valykite visus vaiko dantis, pasiekdami visą dantų paviršių. Nuvalykite dantų vidinį, išorinį ir kramtomąjį paviršių.



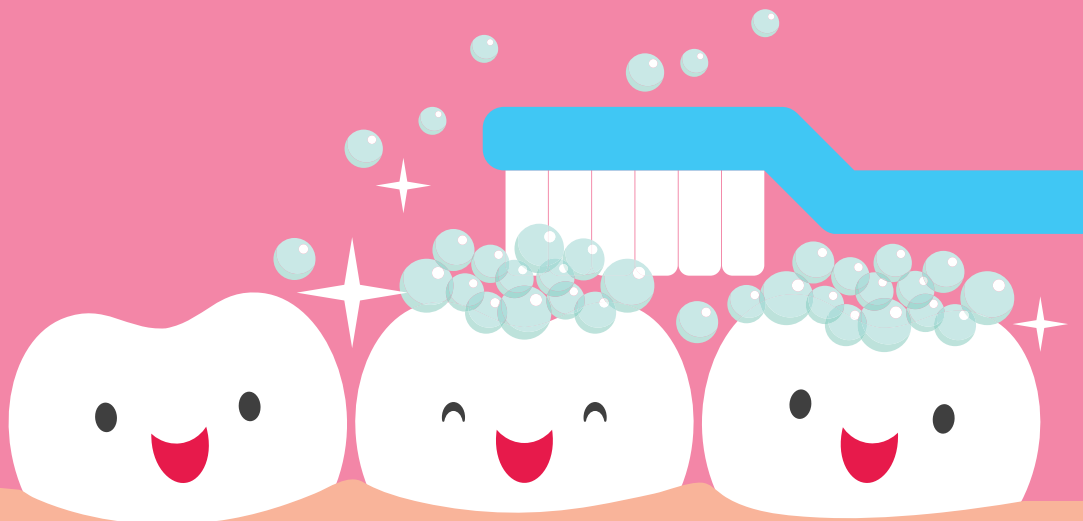
Valykite du kartus į dieną, bent po dvi minutes. Kartą prieš miegą ir kartą dienos metu.



Suaugusieji turėtų padėti vaikams iki 8 metų, nes jie negali pasiekti viso dantų paviršiaus.



„Išspjauti - nescalauti“. Nescalaukite burnos vandeniu valant dantis ar iškart po to, nes taip išplausite visą fluoridą.



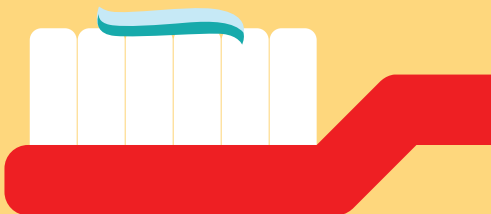
Dantų pasta



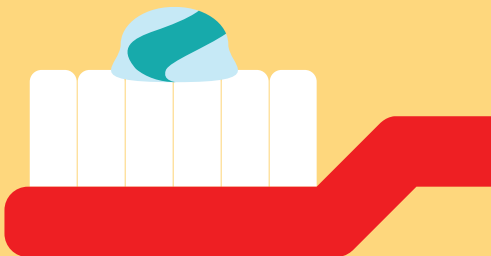
Visada prižiūrėkite, kaip vaikai naudoja dantų pastą ir padėkite vaikams išvalyti dantis bent kol jiems sukaks septyneri. Taip pat stebėkite, kad jie nevalgytų dantų pastos iš tūbelės!

Rekomenduojamas fluorida kiekis dantų pastoje pateikiamas žemiau:

0-3 metų vaikams (vaikiška dantų pasta)
1000 - 1350 dalelės per milijoną (dpm).
Naudokite tepinėlį.



3+ metų vaikams (šėimos dantų pasta)
1350 - 1450 dalelės per milijoną (dpm).
Naudokite žirnio dydžio kiekį.



Galima naudoti bet kokios kompanijos dantų pastą, jei ji turi aukščiau nurodytus rekomenduojamus fluorida kiekius. Informaciją gausite patikrinę dantų pastos įpakavimą arba paklauskite savo stomatologo.

Apsilankymas pas stomatologą



Palaukyti sveikus vaikų dantis, labai svarbu reguliariai juos valyti ir lankytis pas stomatologą. Jeigu vis dar nenuvedėte savo vaikų pas stomatologą, prašome susiorganizuoti susitikimą. Informacija kaip susisiekti su NHS stomatologu rasite kitoje lapo pusėje.

Jūsų stomatologas taip pat gali patarti, ar jūsų vaikui būtų naudinga papildoma apsauga, pvz., fluorido lakavimas.

Maistas ir gėrimai

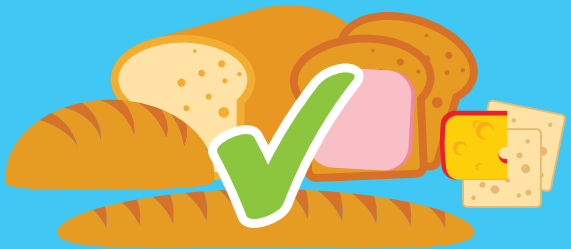


Kiekvieną kartą, kai valgote ar geriate pilnus cukraus gėrimus, padidėja dantų ėduonies tikimybė. Vietoj to, kad vartotumėt pilnus cukraus gaminius ir gėrimus dažnai, apsibokite jų vartojimu tik valgio metu.

Žemiau yra keletas dantims nekenkiančių užkandžių ir gėrimų pavyzdžių:



- Švieži vaisiai
- Šviežios daržovės
- Skrebutis (su pikantišku užtepu)
- Duona ir duonos lazdelės
- Krekeriai ir sūris
- Pienas (paprastas)
- Vanduo (paprastas)
- Detalesnę informaciją rasite 7 psl.

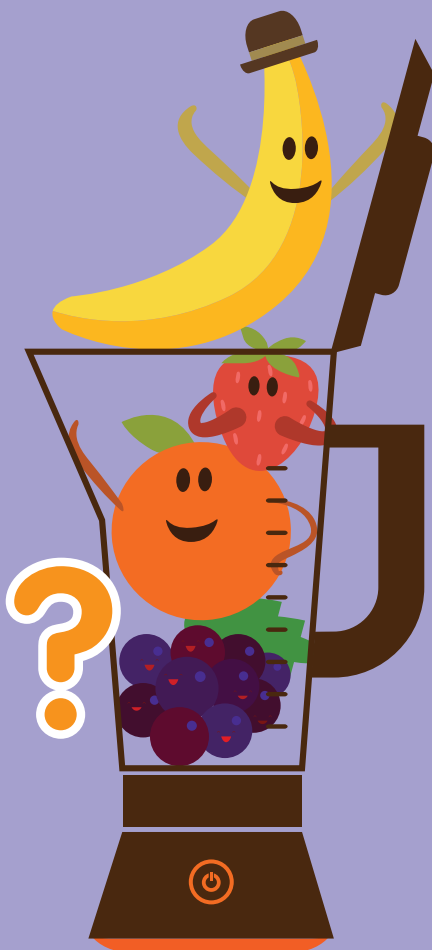


Pienas ar vanduo yra puikus gėrimų pasirinkimas dantims tarp patiekalų.

Maistas ir gėrimai

Nepaisant to, kad paprastai jie yra sveiki, jie nėra sveiki dantims, todėl juos reikia laikyti tik valgio metu:

- Vaisių glotnučiai
- Vaisių sultys
- Razinos arba džiovinti vaisai
- Gėrimai be pridėtinio cukraus



Atminkite, kad kuo dažniau vaikai valgo ir geria saldžius ir rūgščius dalykus, tuo daugiau žalos tai daro jų dantims.

Kiekvieną kartą, kai valgote ar geriate kažką saldaus, padidėja dantų ėduonies tikimybė, ypač jei saldūs užkandžiai vartojami ne valgio metu. Ribokite saldžius maisto produktus ir gėrimus tik valgio metu ir pabandykite valgyti šviežius, vietinius ir sezoninius ingredientus, kad padidintumėte vaiko dantų ir bendrą sveikatą.

Žemiau yra keletas dantims sveikų alternatyvų saldiems maisto produktams ir gėrimams, kuriuos galėtumėte pakeisti valgio metu ir užkandžiams. Sėkmės - dantys padėkos!

Pakeisti?	Kokius dalykus galima pakeisti?	Į kokius dalykus galima pakeisti?
Pusryčiai	Daug cukraus turintys sausi pusryčiai	Paprasta košė Paprasti pilno grūdo sausainiai Paprasti pilno grūdo dribsniai
Gėrimai	Gazuoti gėrimai Pilni cukraus gėrimai Pilni cukraus vaisvandeniai	Vanduo Mažesnio riebumo pienas
Užkandis po mokyklos	Keksai Pyragai Kruasanai arba tešlainiai Sausainiai Šokoladiniai batonėliai Javiniai batonėliai Pilni cukraus sausi pusryčiai Saldūs desertai Saldumynai	Švieži vaisiai Puodelis daržovių - morkų ar agurkų lazdelės Paprasti ryžių paplotėliai Skrebutis ar riestainis su mažinto riebumo užtepu ar humusu Paprasti nesūdyti riešutai Paprasti kukurūzų spragėsiai Sūris
Saldūs desertai	Atšaldyti desertai Pyragai Ledai Jogurtas	Švieži vaisiai Cukraus neturinti želė Mažo riebumo, mažinto cukraus kiekio jogurtas

„Tegul Norfolko

← mokyklos šypsosi” →



www.healthysuffolk.org.uk



#keepsuffolksmiling

Jei reikia informacijos apie tai, kaip rasti ir susisiekti su NHS stomatologu,
apsilankykite

www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/dentists/Pages/find-an-NHS-dentist.aspx

ar susisiekite su „NHS England” telefonu 0300 311 2233