

Uśmiechnięte Suffolk

W domu i szkole



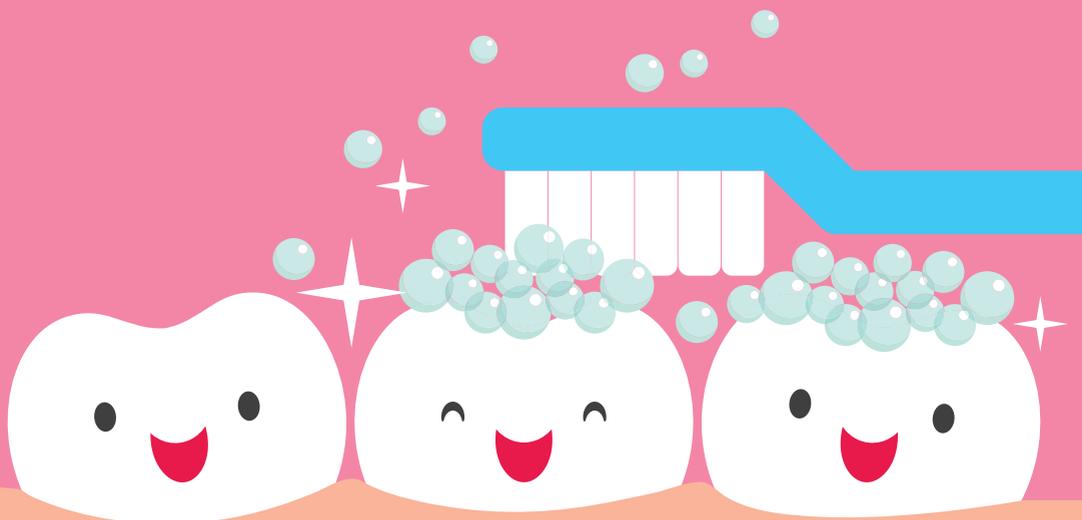
Niech na Twojej twarzy rozbłyśnie szeroki uśmiech dzięki
naszemu prostemu poradnikowi dotyczącemu mycia zębów

Mycie zębów

Dokładnie umyj wszystkie powierzchnie zębów dziecka szczoteczką. Szczotkuj po wewnętrznej i zewnętrznej stronie zębów, a także na ich powierzchniach żujących.



-  Myj zęby dwa razy dziennie co najmniej przez dwie minuty. Jeden raz przed snaniem, drugi w trakcie dnia
-  Ponieważ dzieci w wieku poniżej 8 lat nie potrafią wyczyścić wszystkich powierzchni zębów, powinny im pomagać osoby dorosłe
-  „Wypluj, nie płucz” Nie płucz jamy ustnej wodą podczas mycia lub bezpośrednio po umyciu zębów, ponieważ spowoduje to wypłukanie fluoru.



Pasta do zębów



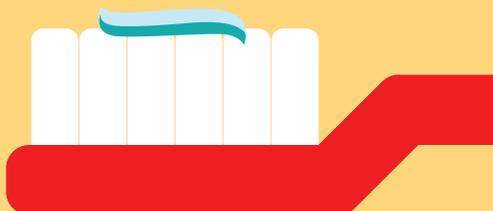
Zawsze nadzoruj użycie pasty do zębów i pomagaj dzieciom szczotkować zęby, aż osiągną wiek co najmniej siedmiu lat. Sprawdzaj również, czy nie zjadają pasty do zębów z tubki!

Zalecana zawartość fluoru w paście do zębów jest następująca:

0-3 lata (pasta do zębów dla dzieci)

1000-1350 cząstek na milion (ppm).

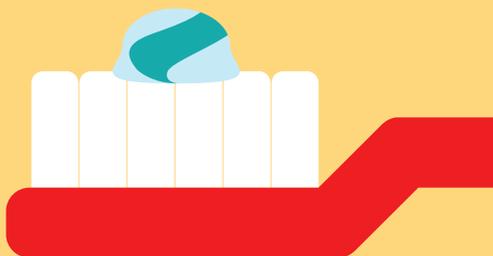
Należy wetrzeć pastę we włosie szczoteczki.



3+ lat (pasta do zębów dla całej rodziny)

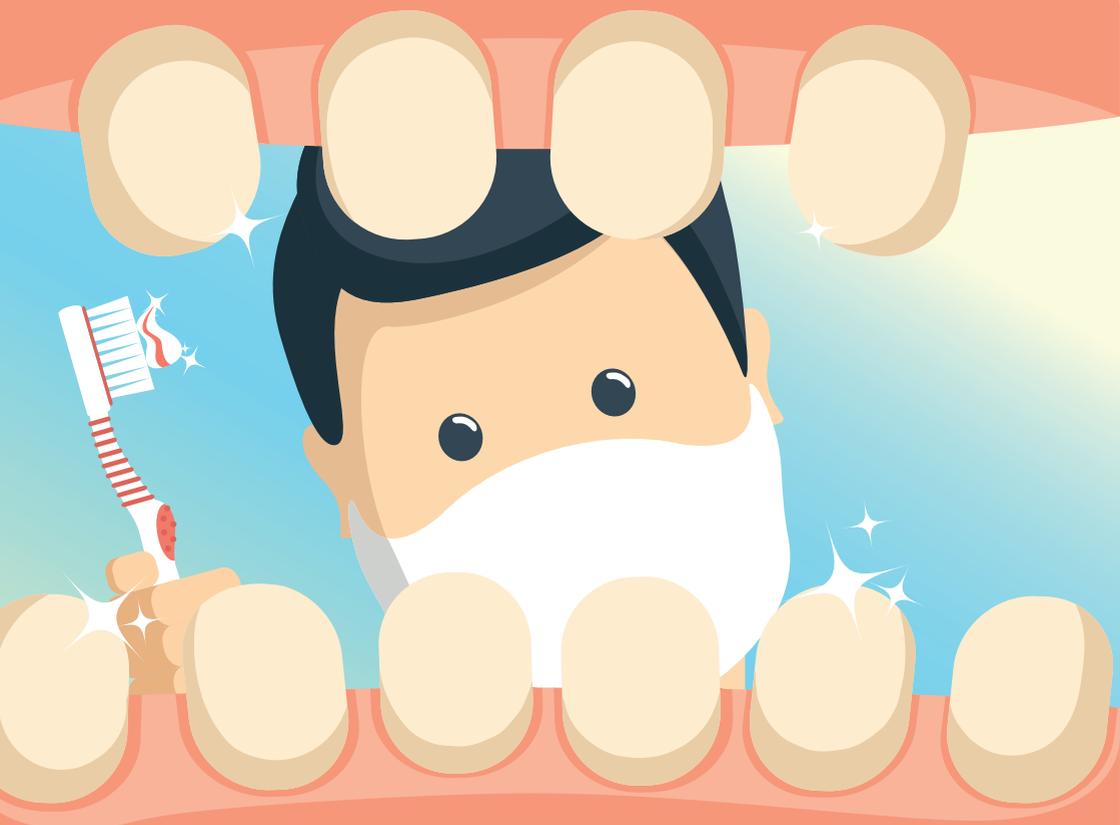
1350-1450 cząstek na milion (ppm).

Należy nanieść pastę o wielkości ziarnka grochu na szczoteczkę.



Można używać pasty do zębów dowolnej marki, pod warunkiem że zawiera zalecaną ilość fluoru podaną powyżej. Informacje o składzie są dostępne na opakowaniu pasty do zębów, można też zasięgnąć porady u swojego dentysty.

Wizyta u dentysty



Regularne mycie zębów i wizyty u dentysty są w przypadku dzieci bardzo ważne. Jeśli Państwa dzieci nie były jeszcze u dentysty, zalecamy umówienie wizyty. Informacje dotyczące kontaktu z dentystami NHS podano na ostatniej stronie.

Dentysta może również udzielić porad na temat dodatkowej ochrony zębów dzieci w postaci, np. lakieru fluorowego.

Żywność i napoje



Po każdym posiłku lub napoju zawierającym cukier wzrasta szansa wystąpienia próchnicy. Częste posiłki i napoje zawierające cukier należy ograniczyć do pór posiłków.

Poniżej zamieściliśmy przykładowe, zdrowe dla zębów przekąski i napoje, które można spożywać między posiłkami:

- Świeże owoce
- Świeże warzywa
- Tost (z pikantnymi dodatkami)
- Pieczywo i paluszki
- Krakerys i ser
- Mleko (czyste)
- Woda (czysta)
- Szczegółowe informacje podano na stronie 7



Mleko i woda to zdrowe dla zębów napoje między posiłkami.

Żywność i napoje

Poniższe produkty, choć ogólnie uznawane za zdrowe, nie są zdrowe dla zębów i należy je ograniczyć tylko do pór posiłków:

- Smoothie owocowe
- Sok owocowy
- Rodzynki i suszone owoce
- Napoje „bez dodatku cukru”



Pamiętaj! Im częściej dzieci spożywają produkty bogate w cukier lub o kwaśnym odczynie, tym bardziej narażone są ich zęby.

Po każdym posiłku lub napoju zawierającym cukier wzrasta szansa wystąpienia próchnicy, szczególnie w przypadku spożywania bogatych w cukier przekąsek między posiłkami. Pokarmy i napoje z dużą zawartością cukru należy ograniczyć wyłącznie do pór posiłków i zamiast nich spożywać świeże, lokalne i sezonowe produkty dobrze wpływające na ogólny stan zębów i zdrowia.

Poniżej podano przykłady zdrowych dla zębów produktów, którymi można zastąpić bogate w cukier żywność i napoje w porach posiłków i między nimi. Powodzenia! Ich zęby Wam podziękują!

Zamiana?	Rzeczy, z których warto zrezygnować	Rzeczy, które warto zacząć jeść
Śniadanie	Słodkie płatki śniadaniowe	Zwykła owsianka Zwykłe ciastka razowe Zwykłe płatki pszeniczne
Napoje	Napoje gazowane Napoje słodzone Słodzone napoje niegazowane	Woda Mleka o niskiej zawartości tłuszczu
Przekąska po szkole	Babeczki Ciasta Rogale lub wypieki Ciastka Czekolada Batony zbożowe Słodzone płatki śniadaniowe Budynie Cukierki	Świeże owoce Pocięte warzywa, np. pałeczki z marchewki lub ogórka Zwykłe wafle ryżowe Tost lub bajgiel z masłem o niskiej zawartości tłuszczu oraz odtłuszczony hummus Zwykłe niesolone orzechy Zwykły popcorn Ser
Budynie	Desery chłodzone Ciasta Lody Jogurt	Świeże owoce Galaretka bez cukru Jogurt o niskiej zawartości tłuszczu i cukru

Uśmiechnięte Suffolk

W domu i szkole



www.healthysuffolk.org.uk



#keepsuffolksmiling

Aby uzyskać informacje dotyczące kontaktu z dentystami NHS, odwiedź stronę internetową

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

lub skontaktuj się z NHS England pod numerem telefonu 0300 311 2233