

Păstrează zâmbetul

Zâmbind la școală



Păstrează zâmbetul pe fața ta cu ghidul nostru simplu pentru periatul dinților

Periatul

Periați toți dinții copilului dvs. în profunzime, acoperind toate suprafețele dinților. Periați la interior, la exterior și pe suprafețele de mestecat ale dinților lor.



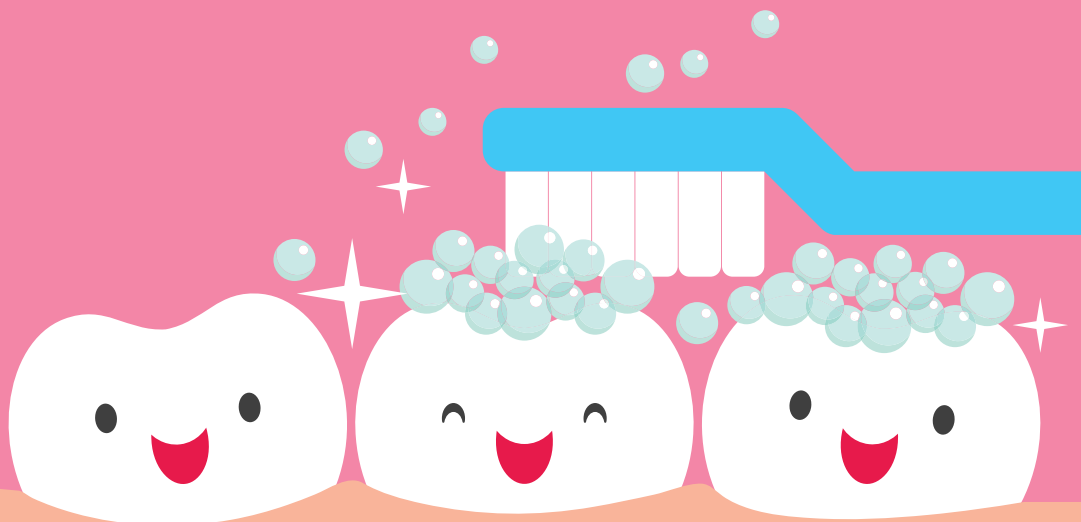
Periați de două ori pe zi, timp de cel puțin două minute. O dată înainte de somn și a doua oară în timpul `zilei`



Copiii mai mici de 8 ani să fie ajutați de un adult deoarece nu au capacitatea de a ajunge pe fiecare suprafață a fiecărui `dinte`



„Scurpă și nu clăți” Nu clătiți cu apă în timpul sau imediat după spălarea pe dinți deoarece fluorul va fi spălat.



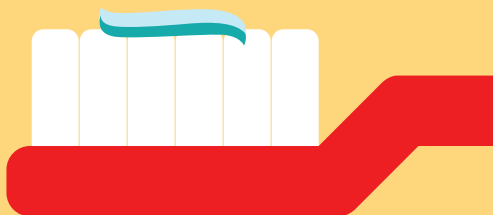
Pasta de dinți



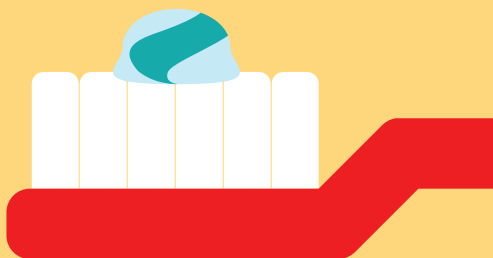
Supravegheați întotdeauna utilizarea pastei de dinți și ajutați-vă copiii la spălatul pe dinți cel puțin până la vârsta de șapte ani. De asemenea, asigurați-vă că nu consumă pastă de dinți din tub!

Nivelurile recomandate de fluor în pasta de dinți sunt mai jos:

0-3 ani (pastă de dinți pentru copii)
1000 - 1350 părți per milion (ppm).
Se întinde puțin.



3+ ani (pastă de dinți pentru familie)
1350 - 1450 părți per milion (ppm).
Se folosește o cantitate cât un bob de mazăre.



Poate fi folosită orice marcă de pastă de dinți cu condiția să conțină nivelurile recomandate de fluor specificate mai sus. Consultați ambalajul pastei de dinți pentru aceste informații sau întrebați dentistul.

Vizitarea dentistului



Când vine vorba de dinții copiilor, periatul regulat și vizitele la dentist sunt importante. Dacă nu v-ați dus copii la dentist, vă rugăm să le faceți o programare. Informațiile privind modul în care să găsiți și să contactați un dentist NHS se găsesc pe ultima pagină.

Dentistul dvs. vă poate recomanda dacă copilul dvs ar putea beneficia de protecție suplimentară, cum ar fi lacurile de fluorizare.

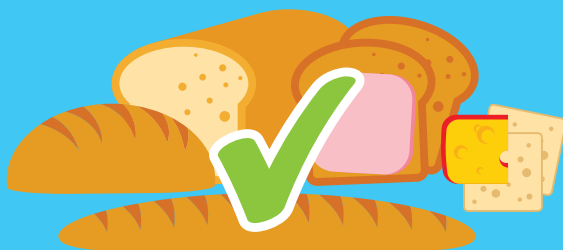
Mâncarea și băuturile



De fiecare dată când mâncați sau beți ceva cu zahăr, cresc șansele de a face carii. În loc să consumați frecvent alimente și băuturi cu zahăr, păstrați-le pentru ora mesei.

Mai jos sunt câteva exemple de gustări și băuturi care protejează dinții între mese:

- Fructe proaspete
- Legume proaspete
- Pâine prăjită (cu ceva sărat întins peste)
- Pâine și grisine
- Biscuiți sărați și brânză
- Lapte (simplu)
- Apă (simplă)
- Pentru informații mai detaliate, consultați pagina 7

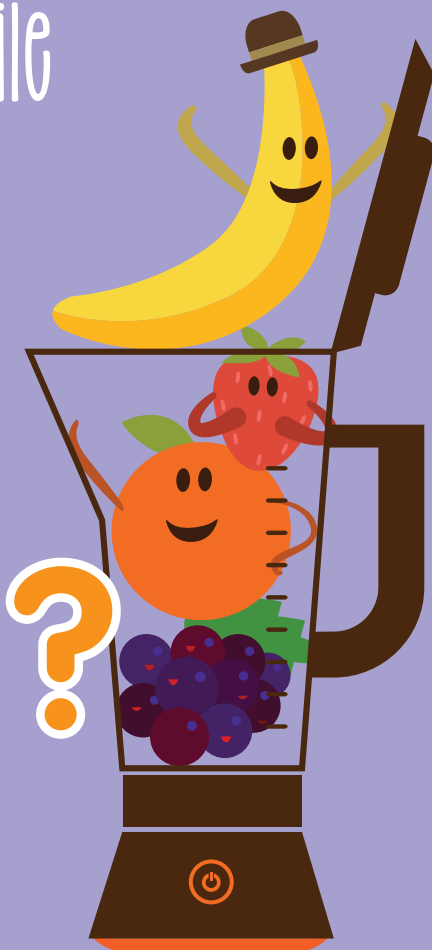


Laptele sau apa sunt alegeri bune ca băuturi între mese pentru dinți.

Mâncarea și băuturile

Mai jos sunt opțiuni care, deși sunt în general considerate sănătoase, nu protejează dinții și se vor păstra doar pentru ora mesei:

- Smoothie-uri de fructe
- Sucuri de fructe
- Stafide sau orice fruct uscat
- Băuturile „fără zahăr adăugat”



Rețineți, cu cât copilul dvs. consumă mai des alimente și băuturi cu zahăr sau care au acid, cu atât sunt mai afectați dinții lor.

De fiecare dată când mâncați sau beți ceva care conține zahăr, cresc șansele de apariție a cariilor, în special dacă sunt consumate gustări cu zahăr între mese. Limitați mâncărurile și băuturile cu zahăr la orele de masă și încercați în schimb să consumați ingrediente proaspete, locale și de sezon pentru a vă potența sănătatea dentală și generală a copilului dvs.

Mai jos sunt câteva exemple de alternative prietenoase cu dinții la alimentele și băuturile cu zahăr cu care puteți încerca să faceți schimb/înlocui în timpul meselor sau între mese. Succes, dinții lor vă vor mulțumi!

Înlocuire/ Schimbare?	De înlocuit/schimbă de la	De înlocuit/schimbă cu
Micul dejun	Cereale cu zahăr	Terci de ovăz simplu Biscuiți simpli din făină integrală Fulgi simpli de cereale integrale
Băuturi	Băuturi carbogazoase Băuturi cu zahăr Sirop concentrat cu zahăr	Apă Lapte semi-degrosat
Gustare după școală	Brioșe Prăjituri Croasant sau pateuri Biscuiți Batoane de ciocolată Batoane de cereale Cereale de mic dejun cu zahăr Budinci Dulciuri	Fructe proaspete Legume care se pot tăia în bețișoare, cum sunt morcovul sau castravetele Prăjituri simple cu orez Pâine prăjită sau covrig pe care se întinde un aliment cu conținut redus de grăsime și humus cu conținut redus de grăsime Miez de nucă simplu, nesărat Popcorn simplu Brânză
Budinci	Deserturi răcite Prăjituri Înghețată laurt	Fructe proaspete Jeleu fără zahăr laurt degrosat, cu conținut redus de zahăr

Păstrează zâmbetul

Zâmbind la școală



www.healthysuffolk.org.uk



#keepsuffolksmiling

Dacă aveți nevoie de detalii privind modul cum puteți găsi și contacta un dentist
NHS, vizitați

www.nhs.uk/NHSEngland/AboutNHSservices/dentists/Pages/find-an-NHSdentist.aspx
sau contactați

NHS Anglia la 0300 311 2233