

Uśmiechnij się w

Suffolk







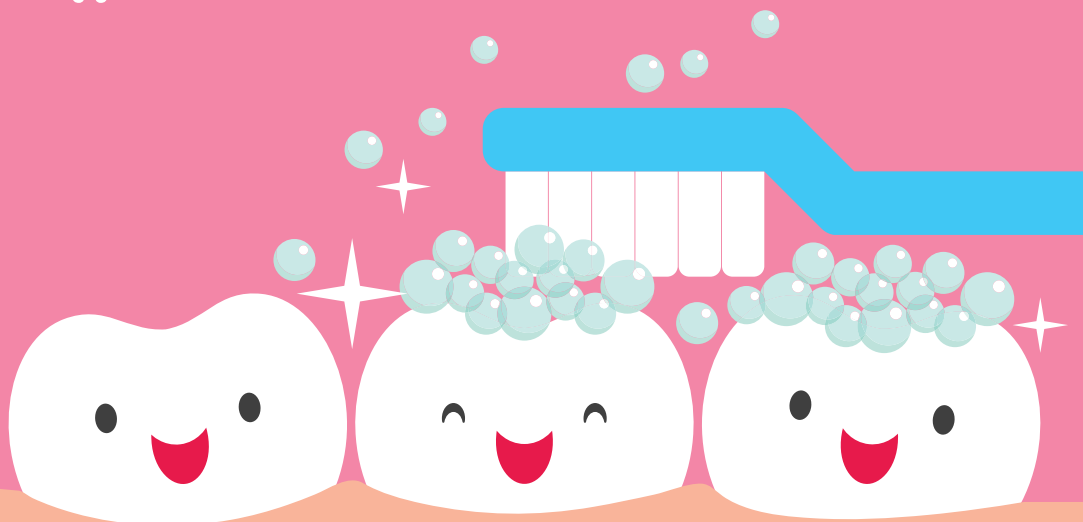
Zapoznaj się z prostym poradnikiem
mycia zębów i uśmiechnij się

Mycie zębów

Dokładnie umyj zęby dziecka, nie pomijając żadnego obszaru. Umyj powierzchnię wewnętrzną, zewnętrzną i żującą zębów dziecka.



-  Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie nie krócej niż przez dwie minuty. Raz przed pójściem spać i raz o innej porze dnia
-  Zachęć dziecko, aby wypluwało nadmiar pasty do zębów — lepiej niech nie płucze zębów wodą, ponieważ powoduje to wyplukanie fluoru
-  Dzieciom poniżej 8 roku życia powinna pomagać osoba dorosła, ponieważ samodzielnie nie potrafią sięgnąć wszystkich powierzchni zębów
-  Zęby należy zacząć myć, gdy tylko dziecko zacznie ząbkować. Należy to robić miękką szczoteczką z małą główką



Wizyta u stomatologa



Regularne mycie zębów i odwiedzanie stomatologa jest bardzo ważne

Rodzice powinni regularnie zabierać dzieci do stomatologa. Pierwszy przegląd należy przeprowadzić przed ukończeniem drugiego roku życia.

Stomatolog może również doradzić, czy zęby wymagają dodatkowej ochrony w postaci np. lakieru fluorowego.



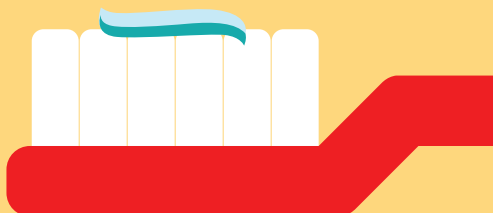
Pasta do zębów



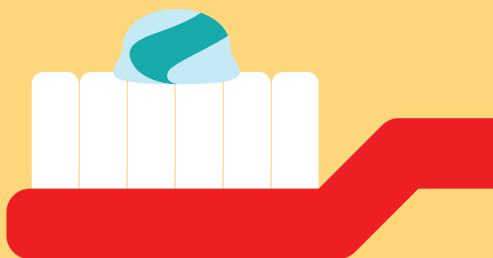
Nadzoruj, jak dziecko używa pasty do zębów i pomagaj myć zęby aż do ukończenia siódmego roku życia. Nie pozwalaj im jeść pasty do zębów z tubki!

Informacje o zalecanej zawartości fluoru w paście do zębów:

0-3 lata (pasta do zębów dla dzieci)
1000-1350 części na milion (ppm).
Zaleca się niewielką ilość pasty do zębów.



Od 3 lat (pasta do zębów dla rodziny)
1350-1450 części na milion (ppm).
Zaleca się ilość pasty do zębów w wielkości ziarna grochu.



Sprawdź informację na opakowaniu pasty do zębów lub zapytaj się stomatologa.

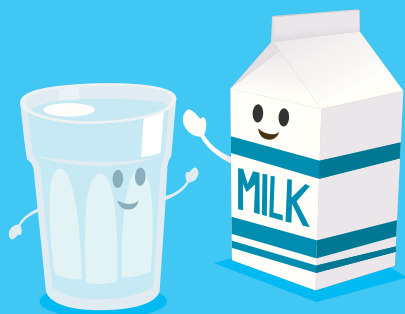
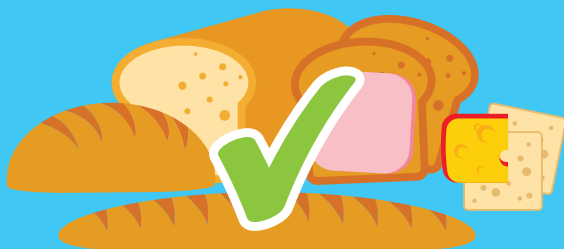
Żywność i napoje



Za każdym razem, gdy jesz lub pijesz coś z zawartością cukru, zwiększasz prawdopodobieństwo wystąpienia próchnicy. Zamiast często sięgać po żywność i napoje z zawartością cukru, spożywaj je wraz z posiłkami.

Oto kilka przykładów przekąsek nieszkodliwych dla zębów, po które można sięgnąć między posiłkami:

- Świeże owoce
- Świeże warzywa
- Tosty (ze słonymi dodatkami)
- Chleb i paluszki chlebowe
- Krakеры i ser
- Mleko (bez dodatków)
- Woda (bez dodatków)



Dzieci z małymi zębami powinny pić głównie mleko i wodę

Żywność i napoje

Dzieci, które ukończyły pół roku podczas posiłków mogą pić soki owocowe, jednak należy je rozcieńczyć zgodnie z wytycznymi umieszczonymi na butelce lub kartonie. To zmniejsza ich kwasowość i ogranicza prawdopodobieństwo erozji szkliwa.

Poniższe przekąski, mimo że są ogólnie uważane za zdrowe, nie działają dobrze na zęby, należy je więc spożywać wyłącznie podczas posiłków:

- Owocowe smoothie
- Soki owocowe
- Rodzynki i inne suszone owoce
- Napoje „bez dodatku cukru”



Pamiętaj, że częste spożywanie żywności i napojów z dodatkiem cukru lub o dużej kwasowości zwiększa ryzyko uszkodzeń zębów małych dzieci.



Butelki, kubki i smoczki

Dzieci od szóstego miesiąca życia powinny pić z otwartego kubka. Powinny pić do posiłków, początkowo małe ilości wody.



Jeśli dziecko używa smoczka, nigdy nie zanurzaj go w produktach zawierających cukier, szczególnie przed snem.



Postaraj się, aby dziecko przestało pić z butelki przed ukończeniem pierwszego roku życia. To samo dotyczy smoczków.

Po ukończeniu pierwszego roku życia dzieci nie powinny pić z butelki ze smoczkiem. Może to spowodować uszkodzenie zębów (szczególnie, jeśli dziecko pije z butelki słodzone napoje).

W butelce nie należy podawać innych napojów niż odciągnięte mleko matki, mleko dla dzieci lub woda. Gdy tylko dziecko będzie gotowe, należy zachęcić je do picia z otwartego kubka.



Uśmiechnij się w

Suffolk



www.healthysuffolk.org.uk



#keepsuffolksmiling