

**Păstrează zâmbetul**

În Suffolk



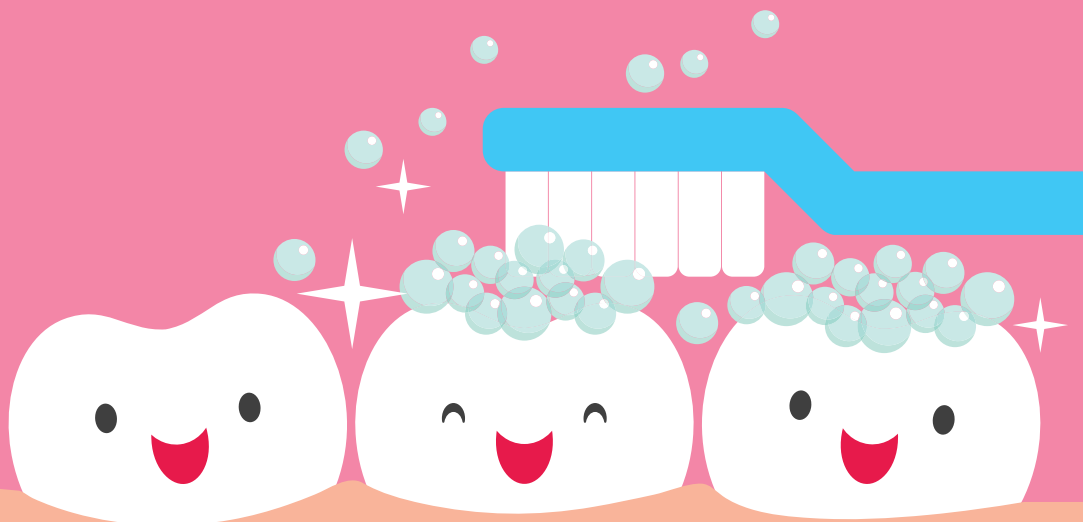
**Păstrează zâmbetul pe fața ta cu ghidul nostru simplu pentru periatul dinților**

# Periatul

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



- 1** Periați de două ori pe zi, timp de cel puțin două minute. O dată înainte de somn și a doua oară în timpul zilei
- 2** Încurajați copiii să scuipe pasta de dinți în exces. Evitați clătirea cu apă deoarece îndepărtează fluorul
- 3** 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
- 4** Dinții bebelușilor să fie periați imediat ce au apărut în gură cu o periută de dinți moale, cu cap mic



# Vizitarea dentistului



Când vine vorba de dinții copiilor, periatul regulat și vizitele la dentist sunt `importante.`

Părinții să ducă copiii la dentist cu regularitate. Primul consult să fie făcut până la vârsta de doi ani.

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



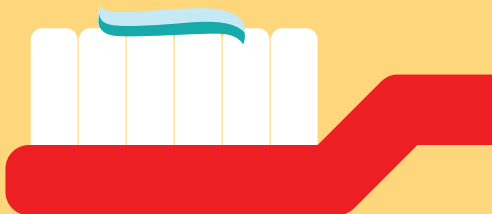
# Pasta de dinți



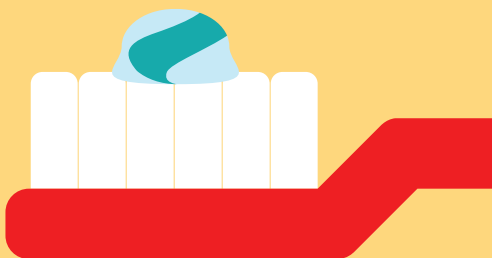
**Supravegheați întotdeauna utilizarea pastei de dinți și ajutați-vă copiii la spălutul pe dinți cel puțin până la vârsta de șapte ani. De asemenea, asigurați-vă că nu consumă pastă de dinți din tub!**

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.



Consultați ambalajul pastei de dinți pentru aceste informații sau întrebați dentistul.

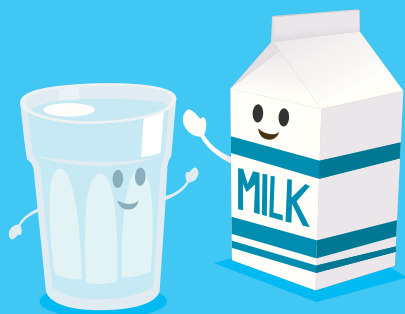
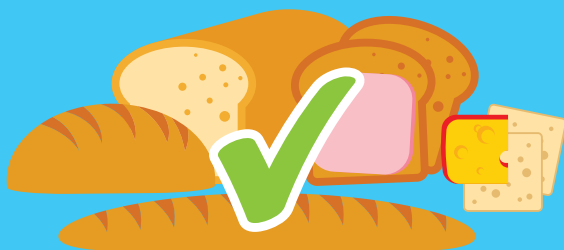
# Mâncarea și băuturile



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)



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

# Mâncarea și băuturile

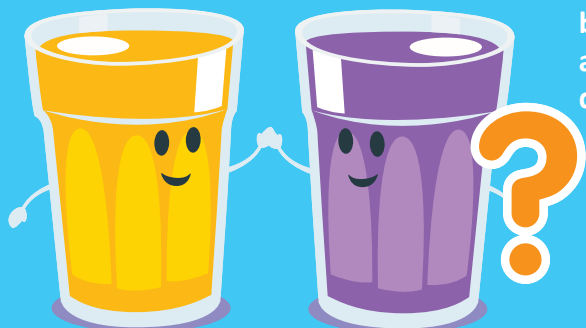
Puteți oferi copilului dvs. suc de fructe la ora mesei după vârsta de șase luni, însă asigurați-vă că este diluat conform instrucțiunilor de pe sticlă sau cutie. Astfel acesta are aciditatea redusă și este mai puțin probabil să cauzeze erodarea dinților.

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.



# Biberoane, căni și suzete

Folosiți o cană fără capac de la vârsta de șase luni. Introduceți-o la ora mesei, începând cu o cantitate mică de apă.



Dacă bebelușul dvs. folosește suzeta, nu introduceți suzeta în nimic care să conțină zahăr, în special la culcare.



Încercați să opriți complet folosirea biberoanelor la prima aniversare a copilului dvs. Dacă folosiți suzetă, să aplică același principiu.

După ce bebelușul dvs. a făcut un an, ar trebui să opriți oferirea biberonului cu tetină. Tetinele pot deteriora dinții (în special dacă sunt folosite pentru a oferi băuturi îndulcite).

Este ideal să puneți în biberon doar lapte matern muls, lapte din formulă pentru sugari sau apă. Imediat ce copilul dvs. este pregătit, încurajați-l să folosească o cană fără capac.



**Păstrează zâmbetul**

În Suffolk



[www.healthysuffolk.org.uk](http://www.healthysuffolk.org.uk)



#keepsuffolksmiling