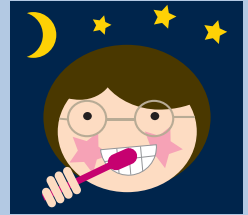
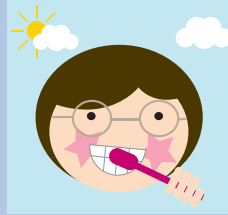


Najważniejsze wskazówki...

w zakresie opieki nad zębami u Twoich dzieci

zęby myj dwa razy dziennie i regularnie wymieniaj szczoteczkę do zębów

- Zęby Twojego dziecka zaczynają się pojawiać po 6 miesiącu życia. Jak tylko się pojawią, należy pamiętać, aby je szczotkować codziennie, rano i przed snem.
- Wybierz szczoteczkę z małą główką i miękkim włosiem. Dla dzieci poniżej drugiego roku życia wystarczy tylko smuga pasty, a dla dzieci powyżej drugiego roku życia ilość pasty z fluorem wielkości groszku (zalecane stężenie fluoru wynosi 1000 ppm). Pasty do zębów dla dzieci mają łagodniejszy smak, ale mogą mieć niższe stężenie fluoru.
- Szczoteczki do zębów należy wymieniać co 3 miesiące lub gdy włókna będą pokazywać pierwsze oznaki zużycia.



- Twoje dziecko powinno unikać połknięcia pasty do zębów i powinno być zachęcane do wypluwania jej po wyszczotkowaniu zębów. Nie płucz zębów - pozwól paście działać.
- Rodzice powinni szczotkować zęby dzieci do ich siódmego lub ósmego roku życia i następnie pozwolić im na samodzielne szczotkowanie, ale pod opieką.
- Poproś Twojego dentystę, higienistę stomatologicznego lub pielęgniarzkę środowiskową, aby pokazali Ci, jak szczotkować zęby.

miej regularne wizyty u dentysty

- Im wcześniej zabierzesz swoje dziecko do dentysty, tym lepiej. Zwlekanie aż do momentu, kiedy dziecko będzie wymagało leczenia nie będzie przyjemnym doświadczeniem.
- Pomocnym może okazać się zabranie dziecka na rodzinną wizytę u dentysty i pozwolić dziecku, aby siedziało na Twoich kolanach. Pomocne jest to tylko, gdy rodzice sami nie czują strachu przed dentystą!
- Wiele dzieci pierwszą wizytę u dentysty mają tuż po pojawieniu się ich pierwszego ząbka. Pomoc w dostępie do usług stomatologicznych NHS w regionie Grampian uzyskać można dzwoniąc na Infolinię

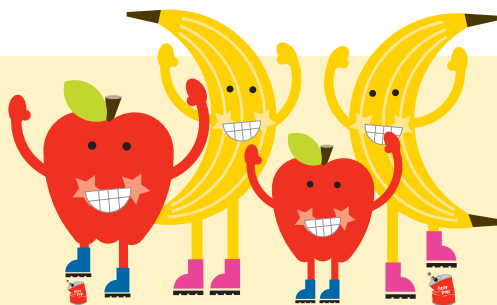


Stomatologiczną (Dental and Information Advice Line – DIAL) pod numer 0345 45 65 990, która jest czynna w godzinach od 08:00 do 18:00, od poniedziałku do piątku.

- Usługi stomatologiczne NHS dla dzieci są nieodpłatne i można je uzyskać u dentysty rodzinnego (stomatologa ogólnego) lub w miejscowym ośrodku stomatologicznym.

Nie podawaj lub ogranicz podawanie napojów gazowanych i podawaj zdrowsze zakąski

- Mleko i woda to jedyne bezpieczne dla zębów napoje.
- Nie podawaj lub ogranicz podawanie napojów gazowanych (nawet odmian dietetycznych). Spożycie ich ogranicz tylko do pór na posiłki i podawaj je ze słomką.
- Wprowadź kubek niekapek możliwie jak najszybciej. Przed ukończeniem pierwszego roku życia próbuj odstawiać butelkę.
- Jeżeli swojemu maluchowi podajesz świeże soki lub te do rozcieńczenia, upewnij się, że sok jest dobrze rozcieńczony – w proporcji co najmniej 1:10. Podawaj tylko w czasie pór na posiłki.
- Maluchowi nigdy nie podawaj napojów słodzonych w butelce lub kubku, kiedy może je trzymać przez dłuższy czas, np. w wózku lub podczas pory snu. Może to doprowadzić do szybkiej próchnicy zębów.
- Do posiłków przygotowanych dla dziecka nie dodawaj cukru. Słodkie posiłki oraz napoje sprzyjają rozwinięciu się skłonności



do jedzenia słodczy.

- Jeżeli kupujesz gotowe posiłki, czytaj etykiety i uważaj na produkty z zawartością cukru.
- Cukier może mieć różne nazwy: sacharoza, glukoza, dekstroza, maltoza, miód, syrop. To tylko niektóre z nich. Im wyżej znajduje się na liście składników, tym większa jest jego zawartość.
- Problemem nie jest ilość cukru, ale jak często jest spożywany.
- Jeżeli decydujesz się na podanie dziecku słodzonego produktu, podawanie ogranicz tylko do pory na posiłek.
- Do tych zdrowszych dla zębów przekąsek należą owoce, marchewka, kanapki, paluszki lub tosty.

3

aby zachować zdrowy uśmiech wybieraj lekarstwa, które nie zawierają cukru



- Jeżeli kupujesz lekarstwa na receptę lub bez, zapytaj czy dostępna jest wersja lekarstwa nie zawierająca cukru.
- Jeżeli lekarstwo zawiera cukier i należy je przyjąć przed porą na sen, zęby malucha wyszczotkuj po jego przyjęciu.

4

Więcej informacji na temat opieki nad zębami Twojego dziecka znaleźć można na stronie internetowej Childsmile: www.child-smile.org

lub dzwoniąc na nieodpłatną infolinię Healthline: **0500 20 20 30**

This publication is also available in large print and on computer disk. Other formats and languages can be supplied on request. Please call Resources on (01224) 558638 or email: grampian.resources@nhs.net

Ask for publication CGD 180143