

Give teeth
a chance

POLISH

Daj szansę
swoim zębom





Na początek

Zęby są dla nas ważne, gdyż są nam niezbędne do jedzenia i mówienia. Co więcej, zdrowe zęby pomagają dziecku w uzyskaniu ładnego i szczerego uśmiechu.

Dobre nawyki stomatologiczne, których dzieci nabiorą za młodu, pozwolą utrzymać zęby w dobrym stanie przez całe życie.

Pierwsze ząbki formowane są w momencie, gdy dziecko znajduje się jeszcze w brzuchu u mamy. Zaczynają pojawiać się około 6-go miesiąca, najczęściej w przedniej części dolnej szczęki. Część dzieci przychodzi na świat z ząbkami już wyrżniętymi a część musi czekać na ich pojawienie się do pierwszych urodzin. W momencie gdy się już pojawią musisz zacząć o nie dbać.

Mycie zębów

Czemu mycie zębów jest ważne?

- We wczesnym okresie życia fluor znajdujący się w paście do zębów pomaga zapobiec powstawaniu ubytków-próchnicy.
- W późniejszym okresie regularne szczotkowanie zębów pomaga zapobiec chorobie dziąseł.

Kiedy powinno się zacząć myć zęby?

- Zaraz po tym jak u dziecka wyrżnie się pierwszy ząbek.

W jaki sposób powinno się czyścić zęby?

- Użyj szczoteczki z miękkim włosiem i rozsmaruj na niej troszeczkę pasty z fluorem.



- Myj zęby delikatnie zarówno po ich zewnętrznej jak i wewnętrznej stronie a także po stronie używanej do gryzienia. Szoruj zęby wykonując łagodne ruchy.
- Gdy dziecku wyrzną się już wszystkie zęby, upewnij się by tylne zęby były myte z odpowiednią dbałością.
- Dobrym pomysłem jest pomaganie dzieciom przy myciu zębów do czasu gdy ukończą 6 /7 lat.
- Mycie zębów będzie łatwiejsze jeżeli staniemy za dzieckiem i przyciągniemy jego główkę do siebie.

Kiedy powinno się myć zęby?

- Zęby dzieci powinny być myte 2x dziennie. Powinny być pierwszą czynnością wykonywaną zaraz po śniadaniu i ostatnią wykonywana przed snem.
- Zachęcaj dzieci do mycia zębów poprzez używanie oryginalnie wyglądających szczoteczek do zębów, past z fluorem przeznaczonych specjalnie dla dzieci (mają łagodniejszy smak) a także pozwalaj dziecku obserwować jak szczotkują zęby pozostali członkowie rodziny.



Napoje i przekąski

- Cukier zawarty w jedzeniu i napojach powoduje próchnicę.
- Bakterie w naszej jamie ustnej zamieniają cukier w kwas, który powoduje psucie się zębów.
- Nie jest ważna jedynie ilość spożywanego cukru, ale także częstotliwość spożywanego bogatych w cukier przekąsek i napojów.
- Szkockie dzieci spożywają duże ilości słodczy, przekąsek bogatych w cukier a także słodkich napojów gazowanych czego rezultatem są słabe zęby.

Co można zrobić w tej sytuacji?

- Ograniczyć dziecku codzienne spożycie bogatych w cukier przekąsek i napojów.



- Ilość dodanego do przekąsek i napojów cukru sprawdzaj na etykietach. Możesz go tam znaleźć także pod takimi nazwami jak: sacharoza, dekstroza, glukoza, fruktoza, maltoza i syrop np. syrop owocowy.

Wizyta u stomatologa

- Im wcześniej zabierzesz dziecko do dentysty tym lepiej, dzięki temu przyzwyczai się ono do wizyt stomatologicznych.
- Wielu stomatologów rejestruje dzieci zaraz po ich narodzeniu. Twoje dziecko powinno zobaczyć się z dentystą gdy tylko wyrzną mu się pierwsze ząbki.
- Zwlekanie z wizytą u stomatologa do momentu pojawienia się pierwszych problemów nie jest najlepszym pomysłem.
- Pamiętaj, że usługi stomatologiczne są dla dzieci bezpłatne. Zarówno dentysta rodzinny



(stomatolog ogólny) jak i lokalne usługi stomatologiczne.

- Listę stomatologów rodzinnych znajdziesz w bibliotece miejskiej i lokalnej kasie chorych.

Podsumowując

- Ogranicz dziecku codzienne spożycie bogatych w cukier przekąsek i napojów, zwłaszcza między posiłkami.
- Zabierz dziecko do stomatologa.
- Myj zęby swojego dziecka 2x dziennie używając pasty z fluorem. Pamiętaj, by mycie zębów było ostatnią czynnością twojego dziecka przed snem.



- Poproś lekarza o przepisanie lekarstw bez cukru a jeśli kupujesz lekarstwa w aptece bez recepty również wybieraj te bez cukru.
- Nie podawaj słodzonych napoi w buteleczkach dziecka, ponieważ może to prowadzić do próchnicy przednich zębów. W butelce podawaj jedynie mleko i wodę.
- Sok powinien być dobrze rozcieńczony i podawany w specjalnej buteleczce z dziobkiem lub w plastikowym kubeczku, najlepiej w porze posiłków.
- Słodkości najlepiej jest podawać w porze posiłków, gdyż ślina napływająca w tym czasie do jamy ustnej ochrania zęby.
- Próbuj podawać zdrowe przekąski tj. owoce, pizza, kanapki, paluszki chlebowe czy też ser, między posiłkami.