

Suffolk z

uśmiechem



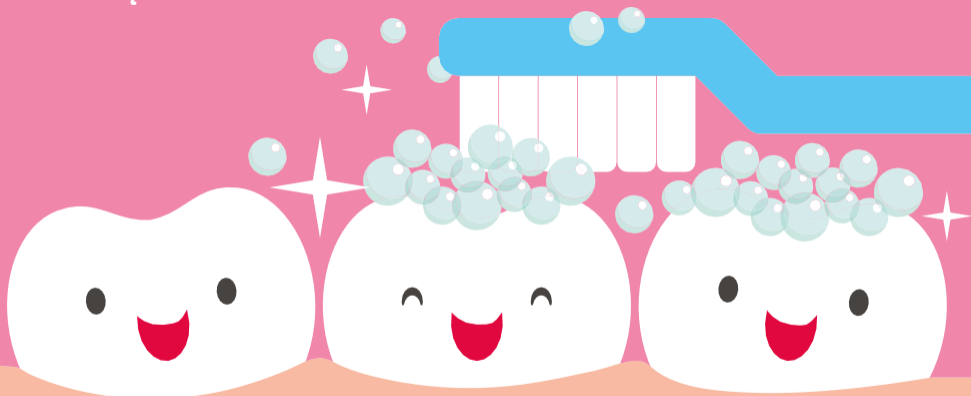
Zadbaj o uśmiech swojego malucha, korzystając z naszego prostego przewodnika na temat pielęgnacji zębów.

Szczotkowanie

Dbanie o zęby „dziecięce” jest tak samo ważne jak dbanie o zęby stałe. Pomagają one dziecku siekać i żuć pokarm podczas jedzenia, mówić i wydawać różne dźwięki, a także nadają twarzy kształt i ładny uśmiech.



- 1** Używaj szczoteczki do zębów o małej główce i miękkim lub średnim włosiu. Dokładnie szczotkuj zęby dziecka, wszystkie powierzchnie, w tym wewnętrzną, zewnętrzną i żującą oraz wzdłuż linii dziąseł.
- 2** Szczotkuj zęby dwa razy dziennie przez co najmniej dwie minuty. Raz przed snem i raz w ciągu dnia.
- 3** Gdy tylko dzieci będą potrafiły (od około 3 roku życia), zachęcaj je do wypluwania pasty po szczotkowaniu – unikaj spłukiwania wodą, ponieważ wypłukuje ona fluor.
- 4** Dzieciom poniżej 7. roku życia powinna pomagać osoba dorosła, aby upewnić się, że dotarły one do każdej powierzchni wszystkich zębów.



Pasta do zębów




Zawsze nadzoruj używanie pasty do zębów. Upewnij się, że dzieci nie będą lizać ani jeść pasty z tubki!

Zalecane poziomy fluoru w paście do zębów znajdują się poniżej:

0-3 lata

(Pasta do zębów dla dzieci)

1000 – 1350 cząstek na
1 milion cząstek (ppm)




**Zastosuj porcję
wielkości
ziarnka ryżu**

3+

(Pasta do zębów dla rodziny)

1350 – 1450 cząstek na
1 milion cząstek (ppm)



**Zastosuj porcję
wielkości ziarnka
grochu**

Informacje te można znaleźć na opakowaniu pasty do zębów lub uzyskać od dentysty.

Wskazówki dotyczące szczoteczki i pasty do zębów

Wymieniaj szczoteczkę do zębów dziecka **co 3 miesiące** lub gdy włosie się rozsunie.

Zwykłe szczoteczki do zębów z małą główką są odpowiednie dla większości dzieci, a dla dzieci z bardziej wrażliwymi ustami dostępne są różne rodzaje szczoteczek. Należą do nich zakrzywione i trójstronne szczoteczki do zębów, które są specjalnie zaprojektowane do jednoczesnego szczotkowania wszystkich powierzchni zębów i linii dziąseł.

Zapytaj swojego dentystę o porady dotyczące różnych rodzajów szczoteczek do zębów i niepieniących się past do zębów.



Większość past do zębów dla rodziny ma miętowy smak, więc stosuj łagodną pastę do zębów, gdy tylko dzieci zaczną ją tolerować. Możesz wymieszać pastę dla dzieci z pastą dla dorosłych, aby pomóc im przyzwycząć się do miętowego smaku.

Dla dzieci, które nie lubią mocnych smaków i piany, dostępne są łagodne lub niearomatyzowane i niepieniące się pasty do zębów.

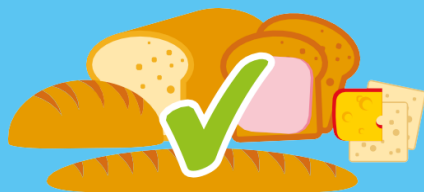
Żywność i napoje

Za każdym razem, gdy jesz lub pijesz coś słodkiego, wzrasta ryzyko próchnicy zębów. Zamiast często spożywać słodkie pokarmy i napoje, ogranicz je do posiłków.



Poniżej znajduje się kilka przykładów przyjaznych dla zębów przekąsek i napojów między posiłkami:

- Świeże owoce
- Świeże warzywa
- Tosty (ze smacznymi dodatkami)
- Pieczywo i paluszki chlebowe
- Krakеры i ser
- Mleko (zwykłe)
- Woda (zwykła)



Mleko lub woda to dobre napoje między posiłkami dla zębów dzieci. Podawaj napoje w otwartym kubku lub kubku niekapku od 6 miesiąca życia i zniechęcaj do korzystania z butelek i smoczków od 1 roku życia.

Żywność i napoje

Możesz podawać dziecku soki owocowe podczas posiłków, ale upewnij się, że są one rozcieńczone w proporcji 1 porcja soku na 10 porcji wody. Dzięki temu jest mniej kwaśny i rzadziej powoduje próchnicę zębów. Ogranicz ilość wypijanych soków i koktajli do 150 ml dziennie.

Poniższe napoje, choć ogólnie uważane za zdrowe, nie są przyjazne dla zębów, dlatego powinny być spożywane wyłącznie podczas posiłków i pite przez słomkę:

- Koktajle owocowe
- Sok owocowy
- Rodzynki lub inne suszone owoce



Na 1 godzinę przed snem staraj się unikać słodkich pokarmów i napojów.

Jeśli dziecko potrzebuje leków, w miarę możliwości poproś o wersje bez cukru.

Należy pamiętać, że im częściej dzieci jedzą i piją one słodkie i kwaśne rzeczy, tym bardziej uszkadzają zęby.

Wizyta u dentysty

Jeśli chodzi o zęby dzieci, ważne jest regularne szczotkowanie i wizyty u dentysty. Dobrym pomysłem jest zabranie dzieci do dentysty wcześniej, przed ich pierwszymi urodzinami lub po wyrżnięciu się pierwszego zęba, aby stało się to normalną rutyną.



Ważne są regularne kontrole stomatologiczne i wczesne leczenie. Próchnica zębów może nie powodować objawów na początku, ale może prowadzić do bólu zębów, ostrego bólu podczas jedzenia lub picia, opuchniętych, krwawiących dziąseł i białych, brązowych lub czarnych plam na zębach, jeśli nie jest leczona.

Dentysta może również doradzić, czy dziecko może skorzystać z dodatkowej ochrony, takiej jak lakier fluorkowy.

Aby znaleźć dentystę NHS, zeskanuj kod QR
[Lub odwiedź: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)



Filmy i aplikacje ułatwiające szczotkowanie zębów

Zachęcenie malucha do mycia zębów przez 2 minuty dwa razy dziennie może być trudne! Odwiedź poniższe strony internetowe, aby znaleźć filmy i aplikacje, które pomogą Ci zadbać o zęby malucha i sprawią, że szczotkowanie zębów będzie zabawą.

British Society of Paediatric Dentistry (BSPD) Smiles for Life (Brytyjskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej (BSPD) Smiles for Life)

BSPD zebrało świetny zespół, który pomoże rodzinom czerpać radość ze szczotkowania zębów. Poznaj Dr Ranj, Hey Duggee, CBeebies i Brush DJ.

www.bspd.co.uk/Kidsvids



Brush DJ

Wielokrotnie nagradzana, bezpłatna aplikacja do odmierzania czasu szczotkowania zębów. Zachęć dziecko do mycia zębów przez 2 minuty, słuchając jego ulubionych piosenek.

www.brushdj.com



NHS Food Scanner App i Sugar Calculator

Skorzystaj z kalkulatora, aby dowiedzieć się, ile cukru może spożywać Twoje dziecko każdego dnia i skorzystaj z bezpłatnej aplikacji do skanowania żywności, aby znaleźć zdrowsze alternatywy ulubionych potraw Twojej rodziny.

www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





The Healthy Living Service (Usługa zdrowego życia)

The Healthy Living Service oferuje wsparcie dzieciom, młodzieży i ich rodzinom, aby pomóc usunąć bariery w osiągnięciu zdrowej wagi i poznać sposoby pokonania tych wyzwań.

Usługa Suffolk wspiera rodziny z dziećmi w wieku od 0 do 19 lat (25 lat w przypadku SEND), które mają nadwagę.

Możemy pomóc złagodzić niektóre obawy związane ze zdrowym odżywianiem i zdrowym stylem życia, aby pomóc Ci w wychowaniu szczęśliwego i zdrowego dziecka.

The Healthy Living Service obejmuje indywidualne wsparcie dla całej rodziny. Ściśle współpracujemy również z innymi organizacjami, aby pomóc znaleźć odpowiednie wsparcie w danej społeczności.

Aby dowiedzieć się więcej, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę: www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



Suffolk z uśmiechem

Dostępne w innych językach

Odwiedź:

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

lub zeskanuj kod QR



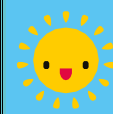



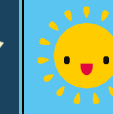





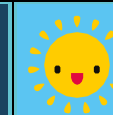

















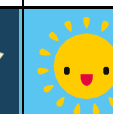















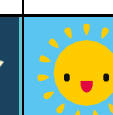











Suffolk z

uśmiechem



Tabela szczotkowania zębów






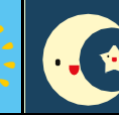






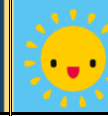

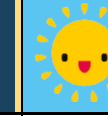






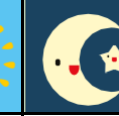















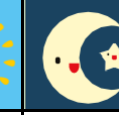
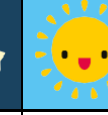





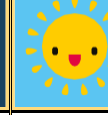







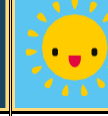

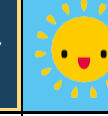

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4				
Niedziela								
Poniedziałek								
Wtorek								
Środa								
Czwartek								
Piątek								
Sobota								

Tydzień 5

Tydzień 6

Tydzień 7

Tydzień 8

	Tydzień 5		Tydzień 6		Tydzień 7		Tydzień 8	
Niedziel								
Poniedzi								
Wtorek								
Środa								
Czwartek								
Piątek								
Sobota								

Aby znaleźć dentystę NHS, zeskanuj kod QR
Lub odwiedź: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

