

Păstrează zâmbetul

În Suffolk



**Păstrați zâmbetul copilului dvs. cu
ghidul nostru simplu pentru îngrijirea
dinților săi**

Spălatul pe dinți

Îngrijirea dinților „de lapte” este la fel de importantă ca îngrijirea dinților de adult. Aceștia îl ajută pe copil să taie și să mestecă alimentele atunci când mănâncă, să vorbească și să scoată diferite sunete, precum și să-i dea feței forma sa și un zâmbet frumos.



1

Folosiți o periută de dinți cu cap mic, cu peri moi sau cu duritate medie. Periați bine dinții copilului, acoperind toate suprafețele, inclusiv interiorul, exteriorul și suprafețele de mestecat ale dinților și de-a lungul liniei gingiilor.

2

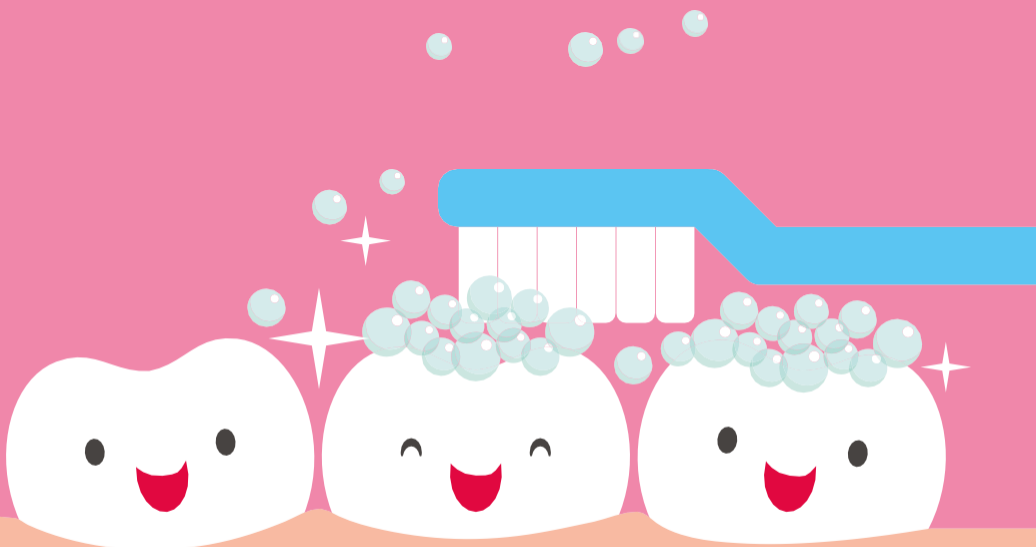
Periați de două ori pe zi, timp de cel puțin două minute. O dată înainte de somn și a doua oară în timpul zilei.

3

De îndată ce pot (începând cu vârsta de circa 3 ani), încurajați-i pe copii să scuie după periaj - evitați clătirea cu apă, deoarece aceasta elimină fluorul.

4

Copiii sub 7 ani ar trebui să fie ajutați de un adult pentru a se asigura că ating fiecare suprafață a fiecărui dinte.



Pasta de dinți



Supravegheați întotdeauna utilizarea pastei de dinți. Asigurați-vă că copiii nu ling sau mănâncă pasta 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 la milion (ppm)



Se folosește o cantitate de mărimea unui bob de orez

3+ ani

(pastă de dinți pentru familie)

1350 - 1450 părți la milion (ppm)



Se folosește o cantitate cât un bob de mazăre

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

Sfaturi privind periuța și pasta de dinți

Înlocuiți periuța de dinți a copilului **la fiecare 3 luni** sau atunci când perii se desfac.

Periuțele de dinți obișnuite cu cap mic sunt potrivite pentru majoritatea copiilor, dar pentru copiii cu guri mai sensibile sunt disponibile diferite tipuri de perii. Acestea includ periute de dinți curbate și cu trei capete, care sunt special concepute pentru a peria toate suprafețele dinților și linia gingiilor în același timp.

Cereți sfatul medicului dentist privind diferitele tipuri de periute și paste de dinți care nu fac spumă.



Majoritatea pastelor de dinți pentru familie au aromă de mentă, așa că încercați să le dați copiilor o pastă de dinți delicată imediat ce o tolerează. Puteți amesteca o pastă pentru copii cu una pentru adulți pentru a-i ajuta să se obișnuiască cu aroma de mentă.

Pentru copiii cărora nu le plac gusturile puternice și spuma, sunt disponibile paste de dinți delicate sau fără aromă și care nu fac spumă.



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)



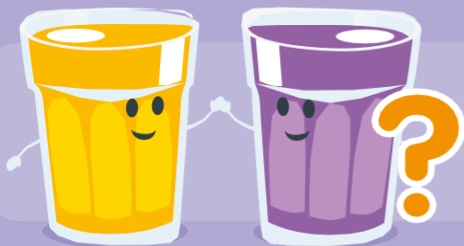
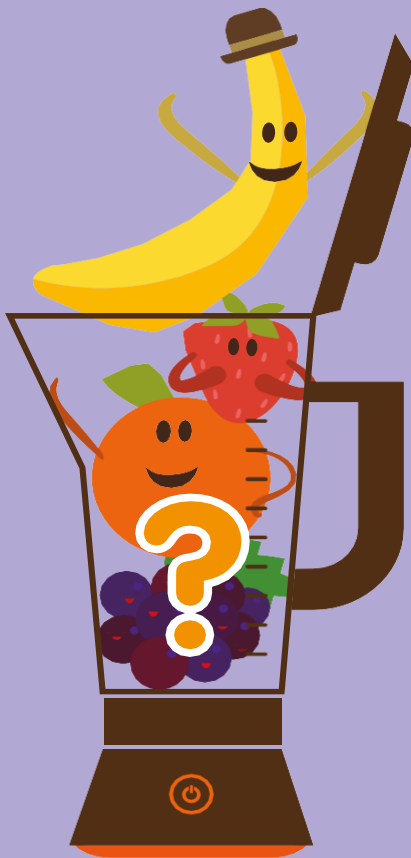
Laptele sau apa sunt alegeri bune ca băuturi între mese pentru dinții copiilor. Dați băuturile într-un pahar cu capac deschis sau într-un cană tip sippy de la vârsta de 6 luni și descurajați utilizarea biberoanelor și a suzetelor de la vârsta de 1 an.

Mâncarea și băuturile

Îi puteți oferi copilului suc de fructe la masă, dar asigurați-vă că acesta este diluat 1 parte suc la 10 părți apă. Astfel acesta are aciditatea redusă și este mai puțin probabil să cauzeze erodarea dinților. Limitați cantitatea de sucuri și smoothie-uri la 150 ml pe zi.

Mai jos sunt opțiuni care, deși sunt în general considerate sănătoase, nu protejează dinții și se vor păstra doar pentru ora mesei și se vor bea cu paiul:

- Smoothie-uri de fructe
- Sucuri de fructe
- Stafide sau orice fruct uscat



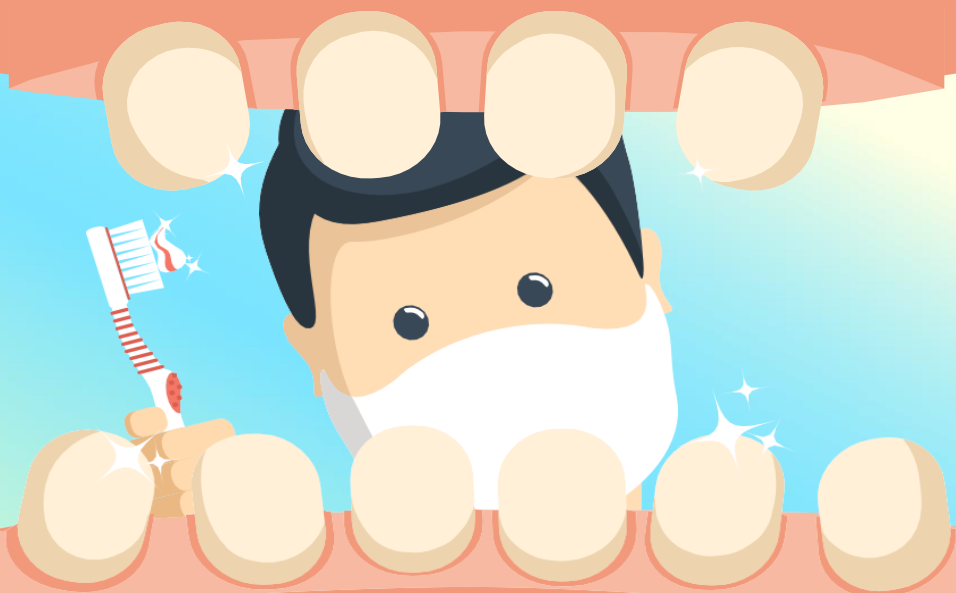
Cu 1 oră înainte de culcare, încercați să evitați toate alimentele și băuturile zaharoase

Dacă copilul dvs. are nevoie de medicamente, solicitați, pe cât posibil, variante fără zahăr.

Rețineți, cu cât copilul dvs. consumă mai des alimente și băuturi cu zahăr sau care au acid, cu atât sunt mai afectați dinții lor.

Vizitarea medicului dentist

Când vine vorba de dinții copiilor, periatul regulat și vizitele la dentist sunt importante. Este o idee bună să începeți să duceți copiii la dentist din timp, până la prima lor aniversare sau atunci când le erupe primul dinte, astfel încât să acest lucru devină o rutină normală.



Controalele stomatologice regulate și tratamentul precoce sunt importante. Cariile dentare pot să nu provoace simptome la început, dar pot duce la dureri de dinți, dureri puternice atunci când mâncați sau beți, gingii umflate, sângerânde și pete albe, maro sau negre pe dinți dacă nu sunt tratate.

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

Pentru a găsi un medic dentist NHS, scanați codul QR sau vizitați www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist



Videoclipuri și aplicații care promovează 'spălatul' pe dinți

Încurajarea copilului să se spele pe dinți timp de 2 minute de două ori pe zi poate fi dificilă! Vizitați site-urile web de mai jos pentru videoclipuri și aplicații care să vă ajute să aveți grijă de dinții copilului și să faceți spălatul pe dinți mai distractiv.



Zâmbete pentru viață de la British Society of Paediatric Dentistry (BSPD - Societatea Britanică de Stomatologie Pediatrică)

BSPD a aliniat o echipă grozavă pentru a face spălatul dinților distractiv pentru toată familia. Faceți cunoștință cu Dr. Ranj, Hey Duggee, CBeebies și Brush DJ. **www.bspd.co.uk/Kidsvids**



Brush DJ

Aplicație gratuită, premiată, cu cronometru pentru spălatul dinților. Încurajați-vă copilul să se spele pe dinți timp de 2 minute în timp ce ascultă melodiile preferate. **www.brushdj.com**



Aplicația de scanare a alimentelor și calculatorul de zahăr de la NHS

Utilizați calculatorul pentru a calcula cantitatea de zahăr pe care copilul dvs. o consumă în fiecare zi și utilizați aplicația gratuită de scanare a alimentelor pentru a găsi opțiuni mai sănătoase pentru alimentele preferate ale familiei dvs.

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





Serviciul Pentru o viață sănătoasă

Healthy Living Service oferă sprijin copiilor, tinerilor și familiilor acestora pentru a ajuta la înlăturarea obstacolelor din calea obținerii unei greutate sănătoase și la explorarea modalităților de a depăși aceste provocări.

Serviciul Suffolk sprijină familiile cu copii cu vârste cuprinse între 0 și 19 ani (25 pentru SEND) care sunt supraponderali.

Vă putem ajuta să scăpați unele dintre grijile legate de o alimentație sănătoasă și de un stil de viață sănătos pentru a vă sprijini să creșteți un copil fericit și sănătos.

Healthy Living Service include sprijin individual pentru întreaga familie. De asemenea, colaborăm îndeaproape cu alte organizații pentru a vă ajuta să găsiți sprijinul potrivit pentru dvs. în comunitatea locală.

Pentru a afla mai multe, scanați codul QR sau vizitați www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



Păstrează zâmbetul În Suffolk

Disponibil în alte limbi

Accesați:

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

Sau scanați codul QR

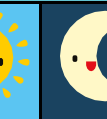
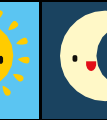
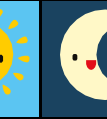
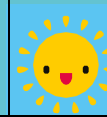
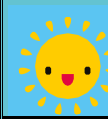
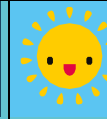


**Păstrează
zâmbetul**

În Suffolk



Graficul spălatului
pe dinți

	Săptămâna 1		Săptămâna 2		Săptămâna 3		Săptămâna 4	
Duminică								
Duminică								
Marti								
Miercuri								
Joi								
Vineri								
Sâmbătă								

	Săptămâna 5		Săptămâna 6		Săptămâna 7		Săptămâna 8	
Duminică								
Duminică								
Mărti								
Miercuri								
Joi								
Vineri								
Sâmbătă								

Pentru a găsi un medic dentist NHS, scanați codul QR sau vizitați www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

