

Суффолк улыбается



Простое руководство по уходу за
зубами вашего малыша: чтобы улыбки
не прекращались

Чистить зубы важно!

Ухаживать за зубами маленького человека так же важно, как и за зубами взрослого. Благодаря зубам малыш разделяет и жует пищу, разговаривает и издает различные звуки; кроме того, зубы формируют овал лица и приятную улыбку.



1

Используйте маленькую зубную щетку с мягкой щетиной или щетиной средней жесткости. Чистите зубы своему малышу тщательно: обрабатывайте все внутренние, наружные и торцовые (жевательные) поверхности зубов, а также линию десен.

2

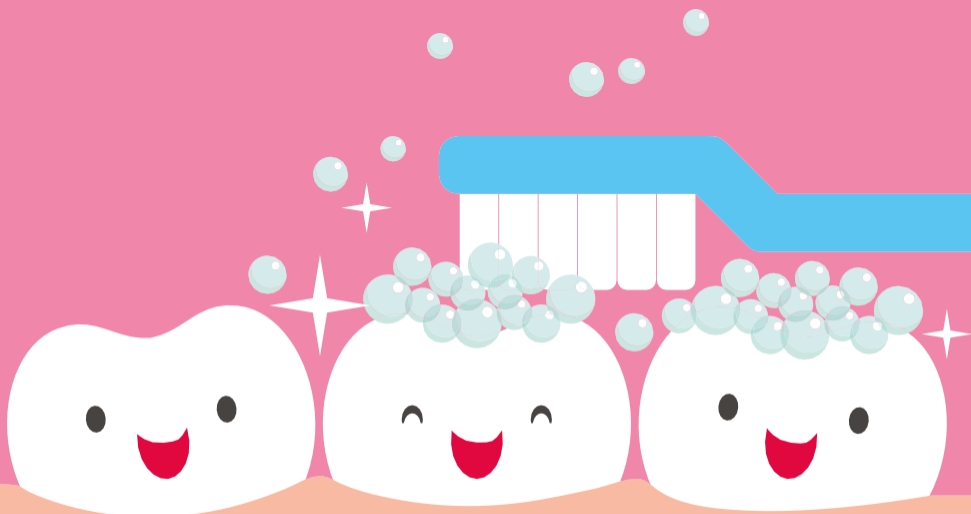
Чистите зубы дважды в день в течение минимум двух минут. Один раз непосредственно перед отходом ко сну и еще раз в течение дня.

3

Как только ребенок сможет сплевывать после чистки зубов (в возрасте примерно 3 лет), поощряйте его в этом, так как если полоскать рот водой, вымывается фтор.

4

Детям до 7 лет требуется помощь взрослого, чтобы наверняка почистить все поверхности зубов.



Зубная паста



Всегда следите за тем, как используется зубная паста. Убедитесь, что ребенок не лижет и не ест зубную пасту из тюбика!

Ниже указаны рекомендованные дозы фтора в зубной пасте.

0-3 года

(детская зубная паста)

1000–1350 частей на миллион (ppm)



**Количество пасты:
размером с
зернышко риса**

от 3 лет

(семейная зубная паста)

1350–1450 частей на миллион (ppm)



**Количество пасты:
размером
с горошину**

См. информацию на упаковке зубной пасты или обращайтесь к своему стоматологу.

Советы по использованию зубной щетки и зубной пасты

Заменяйте зубную щетку ребенка **раз в 3 месяца**, или если щетинки щетки разошлись в стороны.

Большинству детей подходят обычные зубные щетки с маленькими головками, однако для детей с чувствительной ротовой полостью доступны особые щетки. Такие щетки имеют изогнутую форму и три головки, чтобы вычищать все поверхности зубов и одновременно линию десен.

Обращайтесь к своему стоматологу за советом относительно других типов зубных щеток и непенящейся зубной пасты.



Большинство семейных зубных паст имеют вкус мяты, поэтому старайтесь для начала предлагать ребенку более мягкую зубную пасту, если он ее хорошо переносит. Чтобы ребенок привык к мятному вкусу, поначалу можно смешивать детскую пасту со взрослой.

Для детей, кому не нравится резкий вкус или пена, доступны зубные пасты, которые не имеют вкуса и не пенятся.

Еда и напитки

Любая пища или напитки с содержанием сахара повышают риск кариеса. Старайтесь избегать их слишком частого употребления и употребляйте их с основными приемами пищи.



Вот несколько примеров перекусов и напитков между приемами пищи, которые не вредят зубам:

- Свежие фрукты
- Свежие овощи
- Тосты (с чем-нибудь вкусным)
- Хлебцы и сухарики
- Несладкое печенье и сыр
- Молоко (без добавок)
- Вода (без добавок)



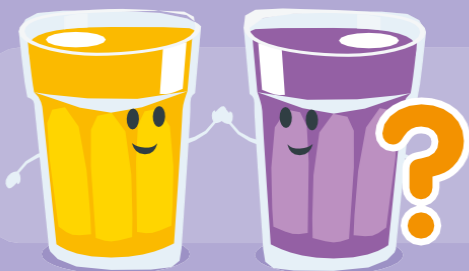
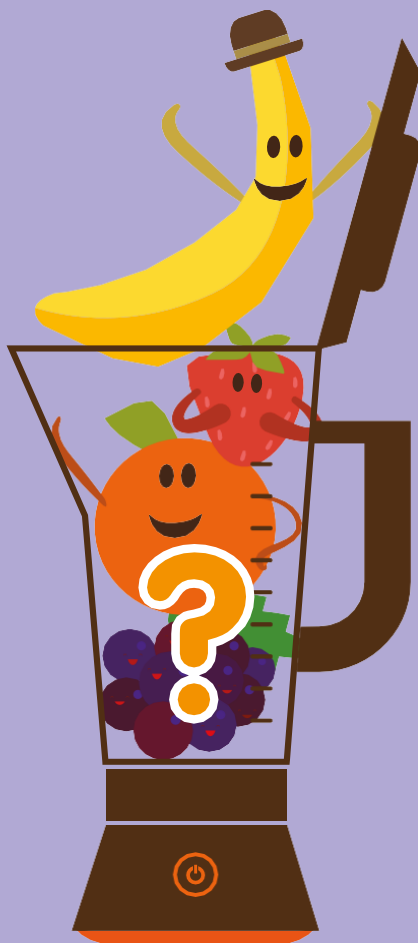
Молоко или вода – это отличный вариант напитка между приемами пищи, полезный для детских зубов. Давайте ребенку напитки в открытой кружке или поильнике с 6-месячного возраста и старайтесь отучить его от бутылочки и соски примерно с 1 года.

Еда и напитки

Ребенку можно предложить фруктовый сок во время еды, но его необходимо разбавить водой в соотношении: 1 часть сока к 10 частям воды. Таким образом, снижается кислотность напитка и он меньше будет провоцировать эрозию зубов. Ограничьте объем соков и смузи до 150 мл в день.

Следующие напитки и продукты вредны для зубов, хотя и считаются полезными для здоровья, поэтому их необходимо давать только вместе с основным приемом пищи и пить через соломинку:

- Фруктовые смузи
- Фруктовый сок
- Изюм и другие сухофрукты



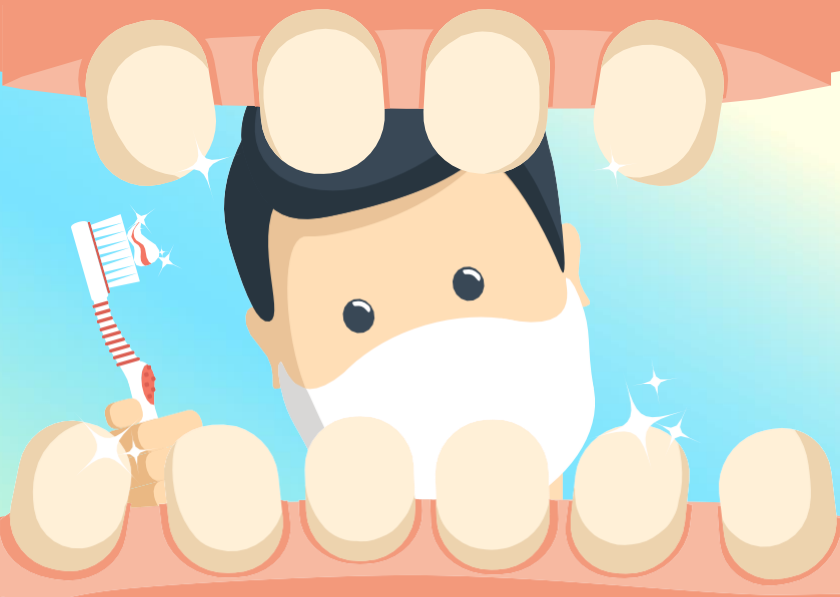
Старайтесь не употреблять сахаросодержащие продукты и напитки позже, чем за 1 час до сна.

Если ребенку нужны лекарства, старайтесь покупать аналоги без содержания сахара.

Помните: чем чаще ребенок ест и пьет сладкие и кислые продукты, тем больше вреда наносится его зубам.

Посещение стоматолога

Чтобы зубы у ребенка были здоровыми, чрезвычайно важно их регулярно чистить, а также посещать стоматолога. Лучше всего начать водить ребенка к зубному врачу рано, например, в конце первого года жизни или когда появится первый зуб, чтобы поход к врачу стал нормальным явлением.



Очень важно регулярно проверять и рано лечить зубы. Кариес может быть не очевидным, но, если его не лечить, может провоцировать ноющую боль, острую боль на еду и напитки, опухание и кровоточивость десен, а также белые, коричневые или черные пятна на зубах.

Стоматолог также расскажет вам, поможет ли вашему ребенку дополнительная защита, такая как фторлак.

Чтобы найти стоматолога от NHS, отсканируйте QR-код или перейдите на страницу www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist



Видео и приложения, чтобы чистить зубы было веселее

Заставить маленького ребенка чистить зубы по 2 минуты дважды в день может быть не легко! На указанных домашних страницах вы найдете видео и приложения, которые помогут вам ухаживать за зубами своего ребенка и превратят чистку зубов в увлекательное приключение.



Британское общество детской стоматологии (British Society of Paediatric Dentistry, BSPD) «Smiles for Life»

Общество BSPD подготовило отличную команду, с которой чистить зубы станет веселее всей семье. Встречайте Dr Ranj, Hey Duggee, CBeebies и Brush DJ. **www.bspd.co.uk/Kidsvids**



Brush DJ

Бесплатный таймер для чистки зубов, отмеченный наградой в своей категории. Мотивирует вашего ребенка чистить зубы 2 минуты, проигрывая его любимые песни. **www.brushdj.com**



Приложение для сканирования продуктов питания и калькулятор сахара NHS (NHS Food Scanner App & Sugar Calculator)

Используйте калькулятор, чтобы подсчитать допустимое ежедневное количество сахара для вашего ребенка, и бесплатное приложение для сканирования продуктов питания, чтобы найти более полезную альтернативу любимой еде. **www.nhs.uk/healthier-families/food-facts**





Служба здорового образа жизни (The Healthy Living Service)

Служба здорового образа жизни помогает детям, молодым людям и их семьям преодолеть препятствия на пути к здоровому весу и решению проблем питания.

Служба Суффолка (The Suffolk service) оказывает поддержку семьям с детьми с лишним весом в возрасте 0–19 лет (25 для SEND).

Мы поможем решить проблемные вопросы касательно здорового питания и здорового образа жизни, чтобы вы могли вырастить счастливого и здорового ребенка.

Служба здорового образа жизни проводит индивидуальное наставничество для всей семьи. Мы также тесно сотрудничаем с другими организациями, чтобы обеспечить вам наиболее оптимальную помощь по месту жительства.

Чтобы получить дополнительную информацию, отсканируйте QR-код или перейдите на страницу www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



Суффолк улыбается



Доступно на других языках

Посетите:

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

Или сосканируйте QR-код

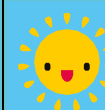
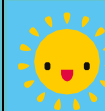
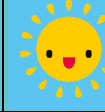
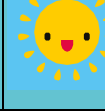
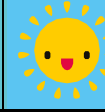
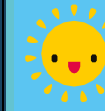


Суффолк

улыбається



Карта чистки зубов

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Воскрес								
Понедель								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								

	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя	
Воскресе								
Понедел								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								

Чтобы найти стоматолога от NHS, отсканируйте QR-код или перейдите на страницу www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

