

Посміхайся, Суффолк



Нехай ваш малюк посміхається з
нашим простим керівництвом з догляду
за зубами

Чистка щіткою

Догляд за зубами малюка важливий так само, що й догляд за зубами дорослої людини. Вони допомагають дитині розділяти на шматки та жувати харчі під час їжі, говорити та видавати різні звуки, а також надають форму їхньому обличчю та відповідають за милу посмішку.



- 1** Використовуйте зубну щітку з маленькою голівкою з м'якою щетиною або щетиною середньої жорсткості. Ретельно чистіть зуби вашої дитини, захоплюючи всю поверхню, у тому числі внутрішню, зовнішню та жувальну поверхню зубів та край ясен.
- 2** Чистіть двічі на день принаймні дві хвилини. Один раз безпосередньо перед сном й у будь-який інший час упродовж дня.
- 3** Як тільки дитина стане здатна (приблизно з 3 років), заохочуйте її спльовувати після чистки зубів — уникайте полоскання водою, оскільки вона змиває фторид.
- 4** До 7 років дитині необхідна допомога дорослого, щоб забезпечити очищення кожної поверхні кожного зуба.



Зубна паста



Завжди наглядайте за використанням зубної паста. Переконайтеся, що діти не лижуть або не їдять зубну пасту з тюбика!

Рекомендуються такі концентрації фториду у зубній пасті:

0-3 роки

(Зубна паста для дітей)

1000 - 1350

мільйонних часток (ppm)

**Використовуйте
кількість
розміром з
рисове зерно**

3+ роки

(Сімейна зубна паста)

1350 - 1450

мільйонних часток (ppm)

**Використовуйте
кількість
розміром з
горошину**

**Перевірте цю інформацію на упаковці зубної паста або запитайте
вашого стоматолога**

Поради щодо зубної щітки та зубної паст

Міняйте зубну щітку вашої дитини **кожні 3 місяці** або коли щетинки почнуть розділятися.

Звичайні зубні щітки з маленькою голівкою підходять для більшості дітей, але для дітей з більш чутливою ротовою порожниною наявні щітки інших типів. До них відносяться вигнуті зубні щітки та зубні щітки з трьома голівками, які спеціально призначені для очищення всіх поверхонь зубів та краю ясен водночас.

Порадьтеся з вашим стоматологом щодо видів зубних щіток та зубних паст, що не утворюють піни.



Більшість сімейних зубних паст мають м'ятний смак, тому спробуйте почати чистити зуби дитині м'якою зубною пастою, як тільки вона зможе її переносити. Щоб привчити дитину до м'ятного смаку, змішайте дитячу пасту з пастою для дорослих.

Для дітей, яким не подобаються різкі смаки та піна, можна запропонувати м'які або безсмакові та такі, що не утворюють піни, зубні паст.

Їжа та напої

Кожного разу, коли ви вживаєте цукровмісну їжу або напої, вірогідність виникнення карієсу збільшується. Щоб не вживати цукровмісну їжу та напої часто, залишайте їх для основного прийому їжі.



Нижче надані приклади корисних для зубів закусок та напоїв, які можна вживати між основними прийомами їжі:

- Свіжі фрукти
- Свіжі овочі
- Тости (без гострих посипок)
- Хліб та хлібні палички
- Крекери та сир
- Молоко (без добавок)
- Вода (негазована)



Молоко та вода є добрим вибором напоїв між прийомами їжі для дитячих зубів. Давайте напої у чашці зі знімною кришкою або у чашці-непроливайці з 6 місяців і запобігайте використанню пляшок та сосок-пустушок з 1 року.

Їжа та напої

Ви можете запропонувати дитині фруктовий сік в основний прийом їжі, але обов'язково розведіть його в пропорції 1 частина соку на 10 частин води. Це знизить його кислоту та зменшить його здатність викликати ерозію зубів. Обмежте кількість соків та смузі до 150 мл на день.

Наступна їжа, хоча зазвичай вважається здоровою, не є корисною для зубів, тому її слід вживати тільки в основні прийоми їжі й через соломинку:

- Фруктові смузі
- Фруктовий сік
- Родзинки або будь-які сухофрукти



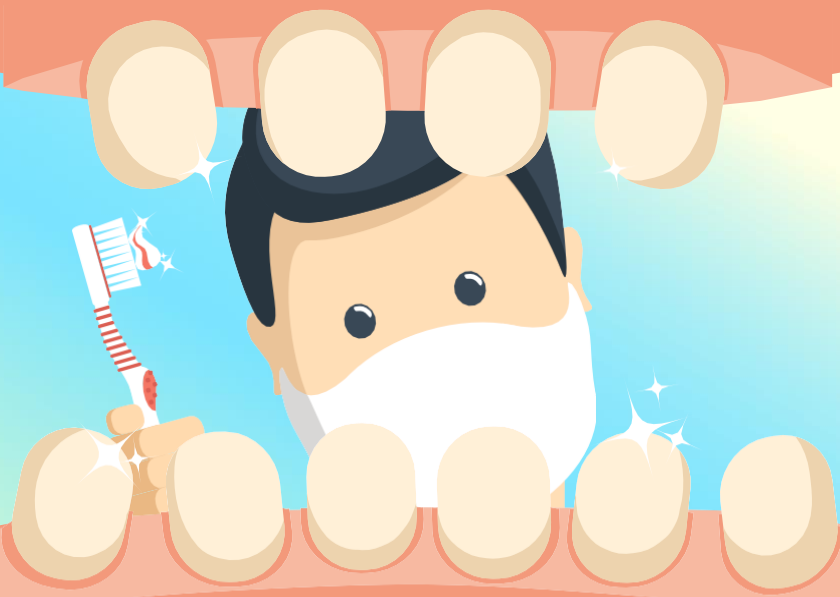
За 1 годину перед сном намагайтеся уникати вживання цукровмісної їжі та напоїв

Якщо ваша дитина потребує лікарські засоби, запитуйте варіанти без цукру, якщо можливо.

Пам'ятайте, чим частіше дитина їсть та п'є цукровмісті та кислі продукти, тим більша шкода спричиняється її зубам.

Відвідування стоматолога

Коли йдеться про зуби дитини, регулярна чистка та відвідування стоматолога грають важливу роль. Непогано почати показувати дитину стоматологу у ранньому віці, до першого дня народження, або коли проріжеться перший зуб, щоб це стало звичайною практикою.



Регулярні перевірки зубів та раннє лікування важливі. Перш за все, зубний карієс може не викликати симптомів, але може спричинити зубний біль, гострий біль під час їжі або пиття, призвести до набряку, кровоточивості ясен та білим, коричневим або чорним цяткам на зубах, якщо залишити його без лікування.

Ваш стоматолог також дасть раду, чи потрібен вашій дитині додатковий захист, як-от фторлак.

Щоб знайти стоматолога NHS, відскануйте QR-код або завітайте на сайт www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist



Відеоролики та мобільні програми, щоб перетворити чистку зубів на розвагу

Заохочувати малюка чистити зуби упродовж 2 хвилин два рази на день може бути важким завданням! Завітайте на сайти, зазначені нижче, щоб подивитися відеоролики та завантажити мобільні програми, які допоможуть доглядати за зубами малюка та перетворять чистку зубів на розвагу.



Британське товариство дитячої стоматології (BSPD) «Посмішки для життя»

Товариство BSPD підключило велику команду, щоб допомогти сім'ям перетворити чистку зубів на розвагу. Pozнайомтеся із Д-м Ранджем, Хей Даррі, CBeebies та Brush DJ. **www.bspd.co.uk/Kidsvids**



Brush DJ

Удостоєна нагороди безкоштовна мобільна програма з таймером для чистки зубів. Заохочуйте вашого малюка чистити зуби упродовж 2 хвилин, слухаючи улюблені пісні. **www.brushdj.com**



Мобільна програма NHS Food Scanner та калькулятор цукру

Використовуйте калькулятор, щоб підрахувати, скільки цукру ваша дитина споживає кожного дня, та використовуйте мобільну програму сканування їжі, щоб вибирати більш здорову їжу для вашої сім'ї. **www.nhs.uk/healthier-families/food-facts**





Служба здорового життя (Healthy Living Service)

Служба здорового життя пропонує підтримку дітям, молодим людям та їхнім сім'ям, щоб допомогти усунути бар'єри при досягненні здорової ваги та вивчити способи подолання цих викликів.

Служби Суффолку підтримують сім'ї з дітьми віком від 0 до 19 років (25 років для SEND), які мають зайву вагу.

Ми допоможемо вам позбавитися деяких із занепокоєнь стосовно здорового харчування та здорового способу життя, щоб підтримати вас у бажанні виростити щасливу та здорову дитину.

Служба здорового життя надає індивідуальну підтримку всій сім'ї. Ми також щільно працюємо з іншими організаціями, щоб допомогти вам знайти належну підтримку у вашій громаді.

**Щоб дізнатися більше, відскануйте QR-код
або завітайте на сайт**
**[www.suffolk.gov.uk/healthy-living-
service](http://www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service)**



Посміхайся, Суффолк



Доступно іншими мовами

Завітайте на сайт:

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

Або відскануйте QR-код

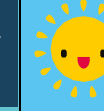
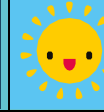


Посміхайся,

Суфолк



Графік чистки зубів

	Тиждень 1		Тиждень 2		Тиждень 3		Тиждень 4	
Неділя								
Понеділо								
Вівторок								
Середа								
Четвер								
П'ятниця								
Субота								

Тиждень 5

Тиждень 6

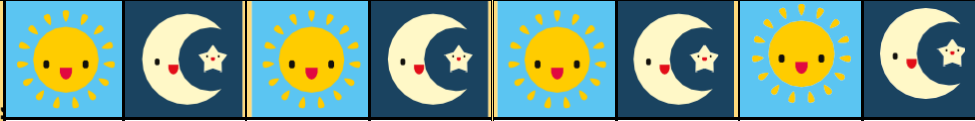
Тиждень 7

Тиждень 8

Неділя



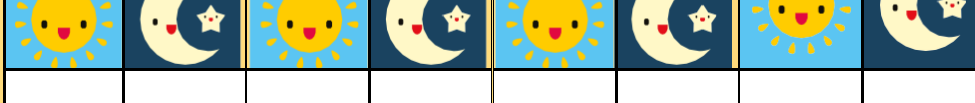
Понеділо



Вівторок



Середа



Четвер



П'ятниця



Субота



Щоб знайти стоматолога NHS, відскануйте QR-код
або завітуйте на сайт www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

