

W razie wypadku

Jeśli dziecko uszkodzi zęby, należy skontaktować się z dentystą lub przychodnią dla dzieci (BVC), nawet jeśli nie wygląda to źle.

Zapytaj, a my Ci pomożemy

Aby zęby dzieci były zdrowe, ważne jest wczesne wprowadzenie dobrych nawyków. Jeśli potrzebujesz wsparcia i pomocy, zwróć się do dentysty lub przychodni BVC.



Dobre nawyki służące zębom Twojego dziecka

Od 0 do 6 lat



Mycie zębów zapewni czyste i mocne zęby

Zęby dziecka należy szczotkować rano i wieczorem, począwszy od pojawienia się pierwszego ząbka. Przyzwyczaj dziecko do szczoteczki do zębów w zabawny sposób!

Zacznij od stosowania łagodnej pasty do zębów dla dzieci, która zawiera fluor. Od 6 roku życia dzieci mogą używać pasty do zębów dla dorosłych.

Zacznij od szczotkowania zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów. Aby uzyskać dostęp do przednich zębów, konieczne może być podniesienie wargi jednym palcem. Na koniec szczotkować trzeba powierzchnie żujące zębów.

Wszystkie dzieci mają okresy, w których nie chcą myć zębów. Nie poddawaj się! Namawiaj, baw się i szczotkuj zęby codziennie, a wkrótce wrócisz do właściwych nawyków. Daj nam znać, jeśli potrzebujesz wsparcia w tej sytuacji.

Dziecko będzie potrzebowało pomocy przy myciu zębów co najmniej do 10. roku życia.

Ile pasty do zębów?

Od pojawienia się pierwszego zęba do wieku 2 lat: wystarczy mały punkt wielkości paznokcia małego palca dziecka.



Od 3 do 5 roku życia: punkt wielkości ziarnka grochu.

Nie ma znaczenia, czy po szczotkowaniu w jamie ustnej pozostała pasta do zębów.



Zęby potrzebują odpoczynku

Jedzenie niewielkich ilości od czasu do czasu nie jest dobre ani dla zębów, ani dla apetytu. Wyrób w sobie nawyk dawania zębom co najmniej dwugodzinnej przerwy między posiłkami. W ciągu tych dwóch godzin dziecko powinno pić wyłącznie wodę.

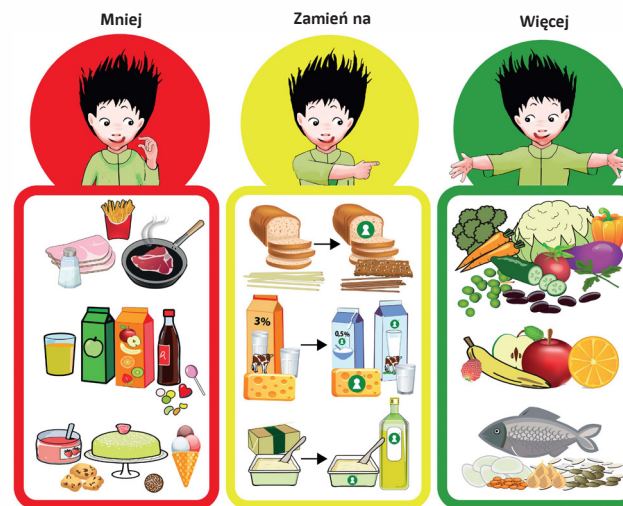
Zmniejsza to ryzyko próchnicy – ubytków w zębach. Małe dzieci szybciej niż dorośli zapadają na próchnicę.



Wybierz dzień na słodycze

Staraj się unikać dawania dziecku słodyczy, soków, napojów gazowanych, ciast i herbatników tak długo, jak to możliwe. Dziecko może otrzymywać słodycze jednego dnia w tygodniu, na przykład w piątek lub sobotę. Jedzenie słodyczy jeden dzień w tygodniu to rutyna, która sprawdza się u wielu osób.

Należy pamiętać, że w wielu produktach spożywczych znajduje się ukryty cukier – chętnie pomożemy w wyborze zdrowych produktów.



Woda najlepiej gasi pragnienie

Słodkie napoje, takie jak soki i napoje gazowane, zwiększają ryzyko próchnicy zębów. Gdy dziecko jest spragnione, woda jest najlepszym napojem, zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.

Butelki do karmienia ze smoczkiem należy używać wyłącznie do podawania substytutu mleka matki, kleiku lub wody.

Kciuk lub smoczek

Jeśli dziecko ssie smoczek lub kciuk, może to wpłynąć na ustawienie zębów. Większość dzieci przestaje w wieku dwóch lub trzech lat, co jest dobre. Ważne jest, aby przestać ssać kciuk lub smoczek, gdy pojawią się stałe zęby przednie.