

При несчастных случаях

Если ваш ребенок повредил зубы, необходимо позвонить врачу-стоматологу или в детскую консультацию (BVC), даже если все выглядит не особо страшно.

Обязательно задавайте вопросы – вам помогут

Для здоровья зубов ваших детей важно с самого начала привить детям полезные привычки. Если вам нужна помощь и поддержка, обращайтесь к своему стоматологу или в детскую консультацию.



Подготовлено Регионом Сконе в ноябре 2024 г. Иллюстрации: Карин Карлссон/Ritbolaget.se

Полезные привычки для здоровья детских зубов

с 0 до 6 лет



Правильная чистка зубов – залог чистых и крепких зубов

Чистите зубы ребенку утром и вечером. Начинайте сразу с появления первого прорезавшегося зуба. Приучайте ребенка к зубной щетке в игровой форме.

Вначале рекомендуется щадящая зубная паста с фтором для детей. С 6 лет дети могут использовать зубную пасту для взрослых.

Обычно начинают с чистки внешней и внутренней поверхности зубов. Чтобы хорошо почистить передние зубы, может понадобиться приподнять пальцем верхнюю губу. В самом конце мы чистим жевательные поверхности зубов.

У всех детей бывают периоды, когда они отказываются чистить зубы. Главное при этом – не сдаваться. Отвлекайте ребенка шутками и играми, но продолжайте чистить зубы каждый день, и вскоре вы заметите, что снова все наладится. Свяжитесь с нами, если в вашей ситуации необходима помощь.

Имейте в виду, что ребенку нужно помогать с чисткой зубов как минимум до 10 лет.

Сколько нужно зубной пасты?

С появления первого зуба до 2 лет: капля размером с мизинец ребенка.

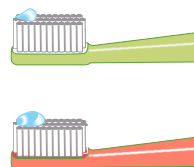
С 3 до 5 лет: капля размером с горошину.

Не переживайте, если после чистки зубов во рту осталась зубная паста.

Зубам нужен отдых

Если вы будете часто перекусывать, это не пойдет на пользу ни вашим зубам, ни вашему аппетиту. Возьмите за правило делать перерыв не менее двух часов между приемами пищи. В течение этих двух часов ребенок должен пить только воду.

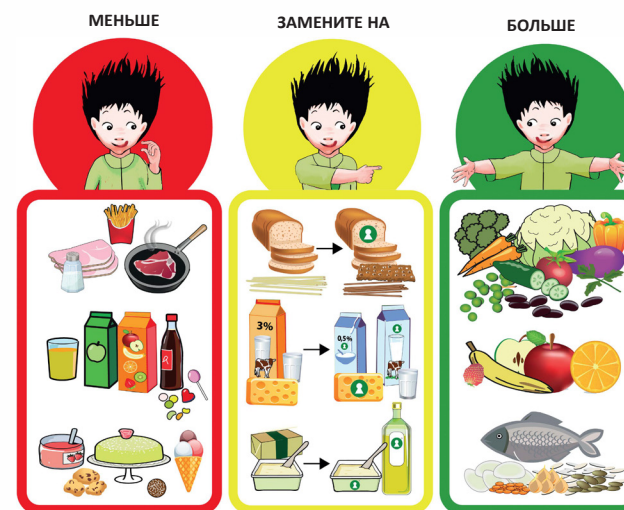
Так можно снизить риск развития кариеса – образования дырочек в зубах. У маленьких детей кариозные дырочки возникают легче, чем у взрослых.



Выберите один день для сладостей

Старайтесь максимально избегать конфет, нектаров, газировки, соков, пирожных и печенья. При этом можно выбрать один день в неделю, когда ребенку можно давать сладости, – например, по пятницам, когда обычно устраивают уютные семейные вечера, или же в традиционные шведские «сладкие субботы». Опыт показывает, что привычка есть сладости только один день в неделю подходит многим.

Не забывайте, что во многих продуктах есть скрытый сахар. Мы будем рады помочь вам научиться выбирать продукты, полезные для здоровья.



Вода – лучшее средство для утоления жажды

Сладкие напитки, такие как нектары, соки и газировка, повышают риск развития кариеса. Когда ребенок хочет пить, вода – это лучшее питье в любое время суток.

Используйте бутылочки для кормления только для молочной смеси, вэллинга (каши для прикорма) или воды.

Большой палец или пустышка

Если ваш ребенок сосет пустышку или большой палец, это может повлиять на положение его зубов. Большинство детей отказывается от пустышек в возрасте двух–трех лет, и это хорошо. Важно прекратить сосать большой палец или пустышку, когда прорежутся постоянные передние зубы.