

У разі нещасного випадку

Якщо ваша дитина пошкодила зуби, слід зателефонувати до стоматолога або до дитячої поліклініки, навіть якщо на перший погляд це не здається серйозним.

Будь ласка, запитайте, і ми допоможемо вам

Щоб зуби дитини були здоровими, важливо змалечку формувати корисні звички. Якщо вам потрібна підтримка та допомога, зверніться до стоматолога або медичного центру.



Створено Region Skåne, листопад 2024 р. Ілюстрації: Карін Карлссон/Ritbolaget.se

Корисні звички для зубів вашої дитини

Від 0 до 6 років



Щітка для чистих і міцних зубів

Чистіть дитині зуби вранці та ввечері, починаючи з першого зуба, що прорізався. Привчайте дитину до зубної щітки в ігровій формі!

Почніть з м'якої зубної пасти для дітей, яка містить фтор. З 6 років діти можуть користуватися зубною пастою для дорослих.

Почніть з чищення зовнішньої та внутрішньої сторони зубів. Щоб отримати доступ до передніх зубів, можливо, доведеться підняти губу одним пальцем. Наостанок чистять жувальні поверхні зубів.

У всіх дітей бувають періоди, коли вони не хочуть чистити зуби. Не здавайтеся! Пограйтеся і продовжуйте чистити зуби щодня, і незабаром ви повернетеся до правильних звичок. Повідомте нас, якщо вам потрібна підтримка в цій ситуації.

Вашій дитині буде потрібна допомога в чищенні зубів щонайменше до 10 років.

Скільки зубної пасти?

Від першого зуба до 2 років: маленька крапелька розміром з ніготь дитини.



З 3-5 років: крапля розміром з горошину.

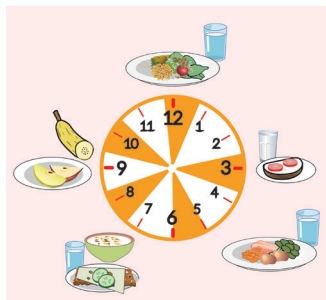


Неважливо, чи залишилася зубна паста в роті після чищення.

Зубам потрібен відпочинок

Час від часу їсти потроху не корисно ні для зубів, ні для апетиту. Візьміть за звичку давати зубам хоча б двогодинну перерву між прийомами їжі. Протягом цих двох годин дитина повинна пити тільки воду.

Це знижує ризик виникнення карієсу - порожнин. Маленькі діти отримують карієс легше, ніж дорослі.



Виберіть день для солодощів

Намагайтеся якомога довше уникати солодощів, напоїв концентратів, безалкогольних напоїв, соків, тістечок і печива. Потім дитині можна давати солодощі один раз на тиждень, наприклад, у п'ятницю або в суботу. Їсти солодощі один раз на тиждень - це рутинна, яка працює для багатьох.

Пам'ятайте, що в багатьох продуктах міститься прихований цукор - ми з радістю допоможемо вам зробити здоровий вибір.



Вода найкраще втамовує спрагу

Солодкі напої, такі як соки та безалкогольні напої, підвищують ризик розвитку карієсу. Коли дитина хоче пити, вода - найкращий напій, як вдень, так і вночі.

Використовуйте пляшечку для годування тільки для сумішей, каш або води.

Великий палець або пустушка

Якщо дитина смоче пустушку або великий палець, це може вплинути на положення зубів. Більшість дітей зупиняються у віці двох-трьох років, і це добре. Важливо припинити смоктати великий палець або пустушку, коли прорізаються постійні передні зуби.