

Шановні батьки!

Здорові молочні зуби є найкращою основою для здорових постійних зубів, оскільки вони займають їхнє місце. У разі передчасного випадіння молочних зубів дитина не зможе добре жувати та говорити. Внаслідок цього може виникнути деформація щелепи, яка згодом вимагатиме трудомісткого та дорогого ортодонтичного лікування. За першими зубами дитини слід ретельно доглядати. Вони особливо чутливі та схильні до карієсу, оскільки товщина емалі вдвічі менша, ніж у постійних зубів.

Далі ви знайдете цінні поради щодо догляду за молочними зубами:

1.

Забезпечте здорове харчування дитини: давайте їй багато свіжих овочів, фруктів та молочних продуктів. Вони містять кальцій, що допомагає будувати зуби та кістки. Продукти, що вимагають тривалого пережовування, як-от морква, найкраще підходять для зубів. Жування стимулює потік слини. Слина є найважливішим природним захисним механізмом порожнини рота, що запобігає карієсу. Часте вживання цукру спричиняє «кислотні атаки» на зуби, внаслідок чого виникають захворювання. Насамперед, не слід привчати дитину постійно ласувати смаколикami, в яких міститься цукор. Альтернативою можуть стати солодощі

без цукру, підсолоджені цукрозамінниками. Пам'ятайте, що існує безліч продуктів, які не мають солодкого смаку, але містять багато цукру (наприклад, кетчуп з картоплею фрі). Солодощі суворо заборонено вживати ввечері після чищення зубів.

Також уникайте споживання напоїв із високим вмістом цукру. Протягом дня давайте дитині лише воду. Навіть невелика кількість соку, розбавлена водою, шкідлива для зубів. Іноді за вечерею дозволяється випити фруктовий сік, розбавлений мінеральною водою, якщо після цього дитина ретельно почистить зуби з ДОПОМОГОЮ батьків.

2.

Важливо: чистити зуби необхідно після кожного прийому їжі — вранці після сніданку, вдень після обіду й обов'язково ввечері перед сном. На батьках лежить велика відповідальність: один із батьків повинен чистити зуби дитині вранці та ввечері. Батьки мають допомагати чистити зуби дитині, доки їй не виповниться 9 років. Якщо зубної щітки немає, а дитина вже досить доросла — приблизно з 6 років, — можна дати їй жувальну гумку без цукру. Жування стимулює потік слини та нейтралізує кислоти в порожнині рота.

3.

І зрештою: потрібно **правильно** чистити зуби. Як це зробити, ви можете дізнатися на зворотному боці цієї інструкції. Ідеальний варіант — коли спочатку дитина чистить зуби сама, а після цього ви ретельно дочистиєте. Коли ваша дитина зможе самостійно написати твір на цілу сторінку або їй виповниться 9 років, вона зможе самостійно чистити зуби. До того часу батьки повинні відповідально ставитися до чищення зубів і допомагати дитині. Нехай дитина спостерігає за вами, коли ви чистите зуби, та використовує інстинкт наслідування!

Хваліть дитину за те, що вона зробила правильно!

Проведіть вечір весело з новою грою «Чистка зубів» від Асоціації стоматологічної гігієни (Verein für Zahnhygiene e.V.)



VEREIN
für ZAHN
HYGIENE

Видавник:

Асоціація стоматологічної гігієни (Verein für Zahnhygiene e.V.)

Лібігштрассе 25 • 64293 м. Дармштадт
Тел.. 0 61 51/1 37 37-10 • Факс 0 61 51/1 37 37-30
info@zahnhygiene.de • www.zahnhygiene.de

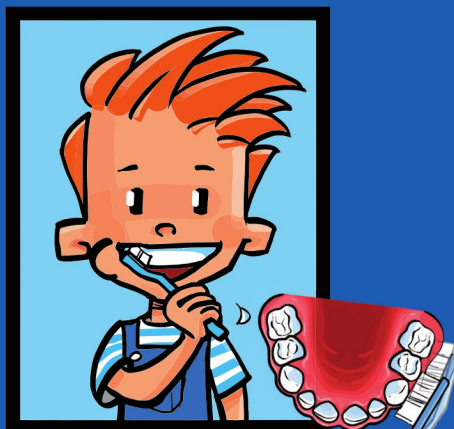
Номер артикулу 2001

ЧИСТИМО ЗУБИ ПРАВИЛЬНО!



ЖУВАЛЬНІ ПОВЕРХНІ

Спочатку добре прополощи рот. Потім почисть **жувальні поверхні** лівого та правого молярів, зверху та знизу. Це допоможе видалити рештки їжі та зубний наліт.



ЗОВНІШНІ ПОВЕРХНІ

Почисть всі **зовнішні поверхні** від заднього краю останнього зуба до центру. Під час чищення роби невеликі кола щіткою. Коли дійдеш до передніх зубів, поверни щітку та продовжуй чистити з іншого боку — від середини до останнього заднього зуба. Знову ж таки, невеликими круговими рухами. Вгору й униз.



ВНУТРІШНІ ПОВЕРХНІ

Наприкінці почисть усі **внутрішні поверхні** зубів. Чисть зуб за зубом від рожевого до білого, від ясен до кінчика зуба. А тепер найголовніше:



Чищення зубів із допомогою батьків (+плюс!) вранці та ввечері — це **найголовніше**. Мама чи тато ретельно та акуратно чистять твої зуби вранці та ввечері після того, як ти сам (сама) почистиш зуби. Потім добре сплюнь або промий невеликою кількістю води зі стаканчика. Готово!