



# Opieka stomatologiczna nad dziećmi

## Pielęgnacja zębów u dziecka to nic trudnego.

Dobra opieka stomatologiczna dla dzieci to coś więcej niż tylko uśmiech – higiena jamy ustnej jest częścią ogólnego dobrego zdrowia. Pomóż swojemu dziecku postępować zgodnie z tymi wskazówkami, aby wcześniej rozpocząć dobre nawyki stomatologiczne, a także utrzymać zęby czyste i zdrowe.



### 1. SZCZOTKUJ ZĘBY

- Szczotkuj zęby co najmniej dwa razy dziennie przez 2 minuty, po śniadaniu i przed snem.
- Szczotkuj również język i usta, aby zachować ich czystość i świeżość.
- Używaj miękkiej szczotki i często ją wymieniaj, zwłaszcza po chorobie.
- Użyj pasty do zębów wielkości ziarnka grochu z fluorem, aby zapobiec próchnicy.
- Wypluj pastę – nie połkaj jej.
- Staraj się nie płukać nadmiernie ust ani nie pić wody przez 30 minut po umyciu zębów pastą z fluorem.



### 2. NIŹKOWANIE ZĘBÓW

- Nitkuj zęby codziennie, aby zachować zdrowie dziąseł.



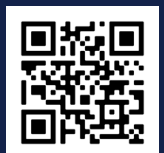
### 3. WYBIERAJ ZDROWĄ ŻYWNOSĆ I NAPOJE

- Wybieraj zdrowe przekąski, takie jak owoce, warzywa, ser i mleko.
- Pij wodę z fluorem, aby zachować mocne zęby i zmniejszyć ryzyko ubytków.



### 4. CHODŹ DO DENTYSTY

- Zabierz dziecko do dentysty przed ukończeniem pierwszego roku życia.
- Dla zachowania najlepszego zdrowia jamy ustnej zlecaj dentyście kontrolę zębów i czyszczenie ich dwa razy w roku.
- Poproś dentystrę o nałożenie lakieru fluorowego co najmniej raz w roku, aby wzmocnić zęby i chronić je przed próchnicą.
- Zapytaj dentystrę o uszczelniacze, które chronią powierzchnię zębów przed bakteriami i zmniejszają ryzyko ubytków.



# Myję zęby!

Skorzystaj z tej tabeli, aby pomóc swojemu dziecku śledzić jego nawyki związane z myciem zębów



**RANO**



**WIECZÓR NITKOWANIE?**



	RANO	WIECZÓR	NITKOWANIE?
PONIEDZIAŁEK			
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			



**Nie zapomnij myć zębów przez 2 minuty, dwa razy dziennie, pastą z fluorem!**

Źródła: <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html>

Projekt wspierany przez Ośrodki Kontroli i Zapobiegania Chorobom (USA). Departament zdrowia i opieki społecznej (HHS) w ramach przyznanej pomocy finansowej w całkowitej wysokości 3 420 000 USD przy 100-procentowym finansowaniu przez CDC/HHS. Zawarte treści pochodzą od autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne poglądy ani nie są wyrazem poparcia organizacji CDC/HHS ani rządu USA.