



# Zabezpiecz zęby swojego dziecka stosując uszczelniacze dentystyczne.

**Chroń ogólne zdrowie swojego dziecka stosując uszczelniacze stomatologiczne**

## Czym są uszczelniacze dentystyczne?

- Uszczelniacze dentystyczne to cienkie powłoki wypełniające bruzdy zębów trzonowych (tylnych), skąd bierze się większość przypadków próchnicy, chroniąc przed resztkami pokarmu i powodującymi ubytki zarazkami.
- Uszczelniacze nakłada się na zęby trzonowe zwykle w wieku 6-8 lat.

## Jak nakłada się uszczelniacze na zęby tylne?

- Zęby wymagające nakładania uszczelniaczy czyści się najpierw szczoteczką, zanim pokryje się je materiałem uszczelniającym – materiał ten szybko twardnieje.
- Aplikacja jest bezbolesna i zajmuje tylko kilka minut.

## Czy między uszczelniaczami może wystąpić próchnica zębów?

- Uszczelniacze zapobiegają przenikaniu zarazków do resztek pożywienia, którymi się żywią, więc postęp próchnicy jest mało prawdopodobny, nawet jeśli niektóre zarazki zostaną uwięzione pod uszczelniaczem.
- Wykazano, że uszczelniacze zmniejszają ubytki o 86% w pierwszym roku i 56% po czterech latach

## Jak długo utrzymają się uszczelniacze?

- Uszczelniacze mogą być skuteczne przez kilka lat i są kontrolowane podczas wizyt stomatologicznych.

## Czy uszczelniacze mogą powodować różne odczucia na zębach?

- Uszczelniacz do zębów jest lekko widoczny, dopóki nie zetrze się w wyniku normalnego żucia.

**Zapytaj dentystę o uszczelniacze dentystyczne.**



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.



**CONNECTICUT**  
Public Health

[ct.gov/dph/oralhealth](http://ct.gov/dph/oralhealth)

Zeskanuj, aby pobrać ten dokument w języku hiszpańskim, włoskim, polskim, chińskim lub portugalskim.



# Pomóż zapobiegać próchnicy.

Wybierz zdrową żywność i napoje, aby zachować zdrowie zębów

## Pokarmy i napoje, które zwykle nie powodują próchnicy

- Woda
- Chrupiące warzywa
- Sałata
- Ser
- Masło migdałowe (bez dodatku cukru)
- Jaja
- Mięso
- Orzechy



## Produkty spożywcze i napoje mogące rzadko powodować próchnicę

- Mleko
- Jagody
- Świeże, chrupiące owoce
- Płatki owsiane
- Pełne ziarno
- Popcorn
- Jogurt
- Lody
- Smoothie
- Gorzka czekolada

## Produkty spożywcze i napoje mogące powodować próchnicę

- Napoje gazowane i soki
- Napoje izotoniczne
- Przekąski owocowe i suszone owoce
- Zboże
- Batony zbożowe i granola
- Chipsy, prele i krakersy
- Ciasteczka, cukierki i desery
- Owoce cytrusowe

## Pomocne wskazówki

- Pokarmy bogate w węglowodany, cukry i skrobie sprzyjają tworzeniu się płytki nazębnej i mogą powodować próchnicę.
- Należy unikać przekąsek owocowych i suszonych owoców, ponieważ są one pełne cukru i przywierają do zębów, łatwo powodując ubytki.
- Mleko i sok (nie więcej niż ok. 2 szklanki dziennie) należy ograniczyć do posiłku lub przekąski i pić za jednym razem podczas jedzenia. Nigdy nie wkładaj słodkiego napoju do „kubka niekapka”.
- Pamiętaj, aby zapewnić dziecku jedzenie odpowiednie do jego wieku. Orzechy, hot dogi i winogrona są częstym zagrożeniem zadławienia się u małych dzieci.



CONNECTICUT  
Public Health

[ct.gov/dph/oralhealth](http://ct.gov/dph/oralhealth)