



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.



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