

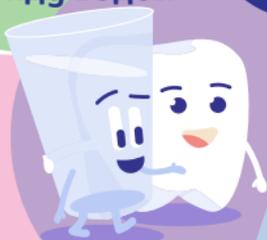
суukoол

Чтобы зубы ребенка были здоровыми

Раз в год посещайте
зубного врача



Утоляйте
жажду водой



Между приемами
пищи делайте
3-часовую паузу



Питайтесь
правильно



Чистите зубы 2 раза в
день по 2 минуты

МЛАДЕНЕЦ

0 – 1 год

У новорожденных во рту нет бактерий, которые приводят к появлению дырок в зубах, эти бактерии попадают к ребенку от близких. Следует избегать передачи микробов от взрослого к ребенку, чем позже и в меньшем количестве это произойдет, тем лучше.

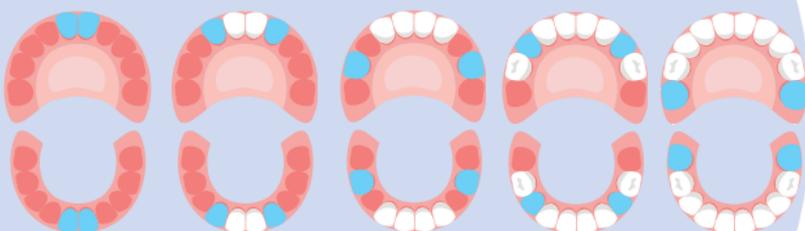
Что делать, если соска упала на пол?

- ✗ Почистить соску у себя во рту.
- ✓ Прополоскать соску водой.

Как кормить ребёнка?

- ✗ Той же ложкой, которой пробуете детскую еду.
- ✓ Собственной ложкой ребенка.

Прорезывание молочных зубов



6–12 месяцев
резцы

9–16 месяцев
резцы

13–19 месяцев
моляры

16–23 месяца
клыки

23–33 месяца
моляры

Чистить зубы начинайте сразу, как только первые молочные зубы выглянули из десен!

Чистите зубы младенцу раз в день. Выбирайте время, когда у малыша хорошее настроение. Важно, чтобы процесс чистки зубов стал приятной привычкой, а зубы очищались от налета.



Чем чистить зубы?

- Сначала зубы удобно чистить мягкой силиконовой зубной щеткой-напальчником или обернутой вокруг пальца чистой марлей.
- Потом удобно пользоваться мягкой щеткой с маленькой головкой.
- В самом начале паста не нужна, достаточно просто чистки. Когда у ребенка появятся задние зубы, на щетку нужно выдавливать каплю пасты размером с рисовое зернышко. Пользуйтесь зубной пастой для маленьких детей. Информацию о фторидах можно найти на сайте suukool.ee.



Чтобы зубы у младенца были здоровы

- Не давайте в бутылочке сладких напитков.
- Забирайте бутылочку или грудь у заснувшего ребенка.
- Выбирайте овощные, а не сладкие фруктовые пюре.
- Когда чистите ребенку зубы, смотрите, нет ли изменений цвета или точек, которые не счищаются. Обязательно обратитесь к стоматологу, если заметите изменения. Следование этим рекомендациям поможет предотвратить проблемы.



МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК

1 год – 5 лет

Привычки и вкусовые предпочтения формируются в детстве!

Правила поддержания здоровья зубов малыша такие же, как и у взрослых.

1. Здоровое питание



Готовя ребенку еду, не добавляйте сахар, мед или сироп. Сладости заменяйте необработанными овощами, которые также помогут тренировке мышц рта ребенка.

2. Утоляйте жажду водой



Для питья в любое время годится только чистая вода без добавок и газа. Все другие напитки употребляйте во время приема пищи.

3. Делайте между приемами пищи 3-часовую паузу

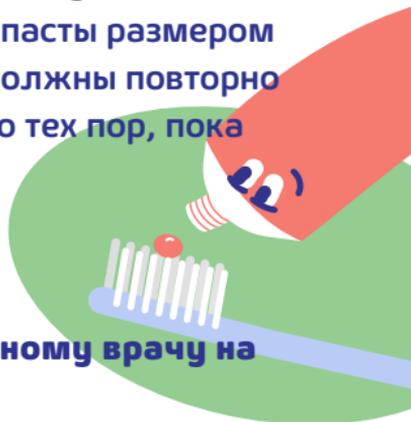


Когда мы едим, вместе с нами получают энергию микробы, которые повреждают зубы. Пауза – это время, когда зубы могут восстановить свою прочность. Маленькому ребенку соблюдать 2–3-часовой интервал между приемами пищи бывает непросто, но это очень важно. Если в это время ребенок захочет есть, объясните, что сейчас у зубов перерыв и они должны отдохнуть от еды.

4. Чистите зубы два раза в день.



Для 3-летнего ребенка, который научился выплевывать пасту, достаточно количества пасты размером с горошину. Взрослые должны повторно чистить ребенку зубы до тех пор, пока он не пойдет в школу.



5. Раз в год приходите к зубному врачу на проверку



Если вы заметили у ребенка на зубах пятна, которые не счищаются, обязательно обратитесь к стоматологу. Откажитесь также от ночных кормлений, потому что с молоком, в том числе и грудным, бактерии получают энергию, чтобы вырабатывать кислоту и ослаблять зубы. Ночью выделяется меньше слюны, которая днём защищает зубы.

Нередко сосание кулачка или пальцев превращается у малышей в привычку, которая может привести к деформации костей челюсти.

От соски нужно отказаться не позднее 2-летнего возраста.



Первый визит к стоматологу

- Первый визит к зубному врачу должен запомниться ребенку как приятное событие. Постарайтесь не допустить, чтобы ребенок первый раз оказался у зубного врача только тогда, когда в зубе появилась дырка или зуб уже болит.
- Не нужно говорить ребенку «Не бойся» или «Это не больно». Тогда ребенок начинает еще больше бояться. Не говорите при ребенке о своих или чьих-либо еще негативных стоматологических переживаниях, не пугайте ребенка рассказами о том, как вам сверлили зубы или делали укол.
- О визите к стоматологу ребенку можно просто сказать так: «Все иногда ходят к зубному врачу, чтобы он проверил их зубы, давай пойдём и мы!».

Побывайте на приеме у стоматолога, пока ребенку не исполнилось 3 года! Сделайте это даже в том случае, если вам кажется, что с зубами всё в порядке.



ДОШКОЛЬНИК и ШКОЛЬНИК

5–8 лет

Рекомендации по чистке зубов

- Нередко 5–6-летние дети недостаточно хорошо чистят постоянные задние зубы, потому что они прорезываются незаметно за молочными. Убедитесь, что задние зубы почищены как следует.
- Моторика рук и пространственное мышление у ребенка развиваются к 6–8 годам. Поэтому до тех пор, пока ребенок не пойдет в школу, раз в день чистите ему зубы ещё раз сами.
- Когда у ребёнка вырастут постоянные передние нижние зубы, научите ребенка пользоваться зубной нитью для чистки промежутков между зубами.



**До 6–8-летнего возраста
раз в день чистите
ребенку зубы сами.**

suukool

Лечение зубов у детей до 19 лет оплачивает Больничная касса.

Партнеры указаны на сайте
www.haigekassa.ee

Чтобы чистить зубы было веселее, на Youtube-канале Suukool выложена песенка о чистке зубов.

Другие полезные советы о том, как сохранить зубы здоровыми:

 suukool.ee

 [Suukool](#)

 [SuukoolTV](#)

