

DRUŻYNA ZDROWYCH MLECZAKÓW



MLECZAKI MAJĄ ZNACZENIE

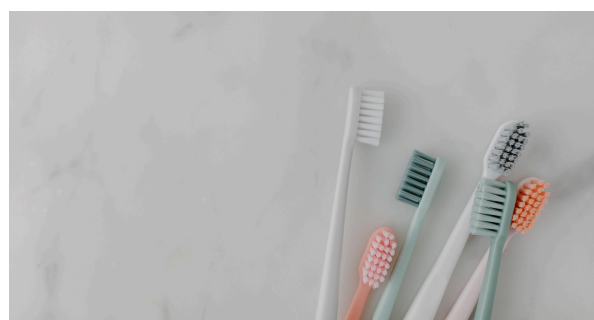
Zęby mleczne zapewniają przestrzeń dla zębów stałych i odgrywają istotną rolę w nauce żucia oraz mówienia. Nieleczone zęby mleczne mogą powodować próchnicę w świeżo wyrzniętych zębach stałych.

Problem próchnicy dotyczy niemal 87% sześciolatków.



46% przypadków próchnicy wśród dzieci w wieku do 9 roku życia nie jest leczonych.

CO MOŻESZ ZROBIĆ



MYJ ZĘBY 2 RAZY DZIENNIE (rano i wieczorem)

- Delikatnie przez około 2 minuty za pomocą szczoteczki z miękkim włosiem.
- Użyj pasty z fluorem.
- Wymieniaj szczoteczkę co 3 miesiące.

**Pomagaj
swojemu
dziecku
szczotkować
zęby nawet do
10 roku życia!**

MIT

Po wyszczotkowaniu zębów jamę ustną należy dokładnie przepłukać wodą.

FAKT

Pasty są bogate we fluor, dlatego po umyciu zębów należy nadmiar pasty wypluć, ale już nie płukać wodą.

DRUŻYNA ZDROWYCH MLECZAKÓW



ODWIEDZAJ STOMATOLOGA

Według zaleceń pierwsza wizyta u dentysty powinna się odbyć nie później niż około 18 miesiąca życia dziecka. Jej celem nie powinno być leczenie, lecz zaznajomienie dziecka z lekarzem i gabinetem stomatologicznym.

Jeżeli na zębie pojawia się matowa, kredowobiała plama próchnicowa, (która z czasem stanie się czarna) niezwłocznie zabierz dziecko do dentysty.



Podawaj dziecku twarde produkty. Gryzienie i żucie korzystnie wpływa na rozwój łuków zębowych oraz może zminimalizować problemy ortodontyczne w przyszłości.

OD TEGO ROBI SIĘ PRÓCHNICA

Słodycze, białe pieczywo, miód, kandyzowane owoce, owoce cytrusowe, płatki śniadaniowe, i napoje słodzone.

DIETA „ANTYPRÓCHNICOWA”

Twarde sery, warzywa oraz owoce z dużą zawartością błonnika i orzechy. Korzystne właściwości ma tzw. cukier brzozy, czyli ksylitol.

- Woda smakowa dla dzieci – 9 łyżeczek cukru
- Sok banan-jabłko-marchew – 10 łyżeczek cukru
- Sok pomarańczowy 100% – 10 łyżeczek cukru
- Coca cola – 11 łyżeczek cukru