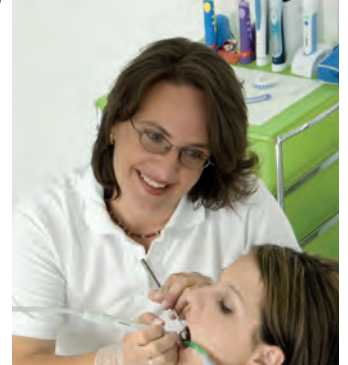


# ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ВАШЕГО РЕБЁНКА

Как сохранить зубы здоровыми?  
Важно регулярно чистить зубы для  
удаления зубного налёта!

## Здоровые молочные зубы важны

- ... для развития речи
- ... для появления в последующем постоянных зубов
- ... чтобы выглядеть красиво
- ... чтобы не заразить кариесом постоянные зубы



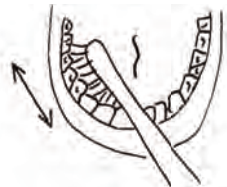
## Как появляется кариес?

Сахар откладывается в качестве невидимого налёта на зубах („зубная бляшка»), где могут размножиться бактерии и образовывать кислоту. Эта кислота разъедает зубную эмаль. Сначала появляются маленькие чёрные пятна, которые затем переходят в небольшие дырки. При увеличении их размеров оголяется нерв, что вызывает зубную боль.

Сахар и неправильная чистка зубов являются основными причинами кариеса. При использовании зубной пасты и соли с флюоридом возможна профилактика кариеса.

## Как правильно чистить зубы

- чистить зубы надо 2 раза в день по 2-3 минуты. Обязательно перед сном!
- достаточно небольшого количества пасты (в горошину)
- используйте пасту с флюоридом (выбирайте подходящую по возрасту)
- После того, как ребёнок сам почистил зубы, обязательно проводите контрольную чистку (процедура рекомендована минимум до младшего школьного возраста)



## Своевременно посещайте стоматолога с вашим ребёнком!

- самое позднее в возрасте от 3 до 4 лет необходимо проконтролировать зубы ребёнка у стоматолога в первый раз затем регулярно 2 раза в год
- посещение детьми стоматолога оплачивается медицинской страховкой.

# Здоровое питание

Меньше сахара -> Меньше кариеса



В 1 упаковке напитка «Холодный чай» (500 мл) содержится 8 кусочков сахара

## Питьё

Сладкие напитки, такие как «Холодный чай» или «Кола» содержат большое количество сахара. Если использовать их в качестве жаждоутоляющих напитков, происходит постоянное отложение сахара на зубах, что приводит к быстрому развитию кариозных бактерий.

### Наши рекомендации

- Обычная вода из крана служит отличным жаждоутолителем
- Разбавляйте соки водой (яблочный, апельсиновый и т.д.).
- Крайне редко разрешайте детям употреблять сладкие напитки. Затем важно запить сладкий напиток простой водой
- Постоянное посасывание из детской бутылки вредит зубам



### Вода полезна зубам!

Вкус — это дело привычки и родители служат примером своим детям в вопросах питания и питья

**Очень важно:** После вечерней чистки зубов больше не есть и не пить сладкие напитки!

...5 раз в день овощи и фрукты!  
...меньше сахара  
...меньше жира  
...меньше соли  
...меньше мяса



В 1 стаканчике фруктового йогурта (180 гр) содержится 9 кусочков сахара

## Еда

Сахар находится во многих продуктах, употребляемых на завтрак и во время перекусов в течении дня. Стоит сравнить содержание сахара в 100 гр различных продуктов. Пирог, фруктовый йогурт, сладкие молочные батончики, шоколадное масло, а также кетчуп содержат большое количество сахара

### Наши рекомендации

- Предлагайте вашим детям на завтрак и во время перекусов в течении дня региональные овощи и фрукты по сезону
- Если ваши дети с удовольствием едят фруктовый йогурт, разбавляйте его натуральным, чтобы снизить концентрацию сахара



В 100 гр желатиновых конфет содержится 16 кусочков сахара

## Перекусы

Сладкие тягучие жевательные конфетки, леденцы, ириски, шоколадные батончики особенно вредны для зубов.

### Наши рекомендации

- Предлагайте вашим детям в качестве альтернативы такие продукты, как фрукты (яблоки, ягоды) и несоленые орехи (от 3-4 лет)
- Научитесь говорить «НЕТ», когда ваш ребёнок постоянно требует сладкое
- После перекусов следует пить воду

