

ZDROWE ZĘBY twojego dziecka

Zdrowe zęby?
Ważne jest usuwanie osadu nazębnego
poprzez staranne mycie!

Zdrowe zęby mleczne są ważne

- ... dla rozwoju językowego
- ... zabezpieczają miejsce dla zębów stałych
- ... aby ładnie wyglądać
- ... aby nie zainfekować próchnicą zębów stałych

Jak powstaje próchnica?

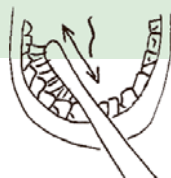
Na zębach odkłada się cukier w postaci niewidocznego osadu nazębnego (płytko nazębna). W jamie ustnej bakterie zamieniają ją w kwas. Kwas ten rozpuszcza szkliwo. Najpierw widać tylko małe czarne plamki, potem małe dziury. W przypadku większych dziur odkrywają się nerwy wywołując ból zębów.

(Przekształcony) cukier i brak mycia zębów stanowią główne przyczyny próchnicy. Za pomocą fluorowanej pasty do zębów i fluorowanej soli bakterie odpowiedzialne za próchnicę tracą przyczepność do zębów.



Prawidłowe mycie zębów

- ✓ 2 x dziennie przez 2-3 minuty myć zęby. A koniecznie przed pójściem spać!
- ✓ Wystarczy pasta do zębów wielkości ziarnka grochu
- ✓ Stosowanie pasty do zębów z fluorem (patrz wiek podany na tubce)
- ✓ Należy koniecznie samemu doczyszczać zęby dzieci, aż do wieku, w którym będą płynnie czytać i pisać



Odpowiednio wcześnie należy pójść z dzieckiem do dentysty!

- ✓ Po raz pierwszy najpóźniej między 3 a 4 rokiem życia, następnie 2 razy w roku
- ✓ Wizyta u dentysty jest bezpłatna dla osób (współ)ubezpieczonych

Zdrowe zęby dzięki zdrowemu jedzeniu i picciu!

Zdrowe odżywianie

Mniej cukrów -> mniej próchnicy

...5 porcji owoców i warzyw!
...mało cukru
...mało tłuszczu
...mało soli
...mało mięsa



1 butelka mrożonej herbaty (500 ml)
= ok. 13 kostek cukru



1 jogurt owocowy (150 g) = ok. 8 kostek cukru

Picie

Napoje takie jak mrożona herbata czy cola zawierają bardzo dużo cukru. Jeśli dzieci spożywają je, by gasić pragnienie, ich zęby są stale opłukiwane cukrem, a bakterie odpowiedzialne za próchnicę szybko się rozmnażają.

Wskazówki:

- ✓ Woda z kranu doskonale gasi pragnienie
- ✓ Rozcieńczanie soków owocowych (jabłkowych, pomarańczowych itd.) wodą
- ✓ Dziecko powinno rzadko dostawać napoje słodzone cukrem. Kiedy je jednak dostanie, po winno potem napić się wody
- ✓ Ciągłe ssanie butelek jest niezdrowe dla zębów



Jedzenie

Cukier często kryje się w produktach, które spożywane są na śniadanie i jako przekąska. Warto porównać zawartość cukru w 100 g płatków kukurydzianych, chipsów itp. Ciasta, jogurty owocowe, słodkie dodatki do chleba, kanapki dla dzieci czy keczup zawierają bardzo dużo cukru.

Wskazówki:

- ✓ Na śniadanie oraz przekąski rozpieszczaj dzieci sezonowymi owocami i warzywami
- ✓ Jeśli dziecko lubi jeść jogurty owocowe, mieszaj je z jogurtem naturalnym, aby zmniejszyć ilość cukru



100 g gumisiów = ok. 16 kostek cukru

Słodycze

Lepkie słodycze jak cukierki, lizaki, batony czekoladowe itp. są szczególnie szkodliwe dla zębów.

Wskazówki:

- ✓ Zapewnij dzieciom zdrowe alternatywy dla słodyczy np. owoce (jabłka, owoce jagodowe) lub od 3-4 roku życia też niesolone orzechy.
- ✓ Świadomie mów „nie“, jeśli dziecko często prosi o coś słodkiego
- ✓ Picie wody po zjedzeniu słodyczy

Woda jest najlepsza dla zębów!

Smak to kwestia przyzwyczajenia, a rodzice mają ogromny wpływ na wzór w nawykach spożywania napojów i żywieniowych.

Bardzo ważne:

Po wieczornym umyciu zębów należy pić już tylko wodę i nic nie jeść!