

Советы по чистке зубов

- Выбирайте правильную зубную щётку в соответствии с возрастом вашего ребенка.
- Выбирайте зубную щётку с мягкой щетиной.
- Производите замену зубной щетки, как только её щетина износится (каждые два-три месяца).

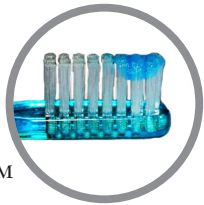


Пришло время
заменить зубную
щетку!

Советы по использованию зубной пасты

Для малышей до трёх лет

- Чистите зубы ребенка тряпочкой или мягкой зубной щёткой в течение первого года.
- Как только зубы начнут прорезаться сквозь десну, используйте совсем небольшое количество зубной пасты с содержанием фтора дважды в день.
- Лучше всего чистить зубы после завтрака и перед сном.



Для детей от трёх лет и старше

- Увеличьте количество используемой зубной пасты с содержанием фтора до размера с горошину.
- Чистите зубы два раза в день, как минимум, по две минуты.



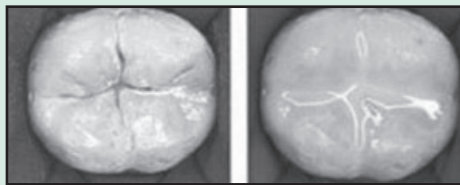
Для детей всех возрастов

- Вашему ребенку понадобится помощь в чистке зубов, пока ему не исполнится, по крайней мере, 7-8 лет.
- Научите ребенка выплёвывать зубную пасту во время чистки, а не глотать ее.

ЗУБНЫЕ СИЛАНТЫ

Обычно первые постоянные коренные зубы (моляры) прорезаются у вашего ребенка в первом и во втором классе (два на верхней челюсти и два на нижней). Остальные коренные зубы обычно прорезаются в период посещения шестого и седьмого классов школы.

Зубные силанты – это тонкий слой покрытия, которое заполняет углубления и борозды на коренных зубах. Зубные силанты «герметизируют» коренные зубы, не позволяя микробам и остаткам пищи, образующим кариозные полости, проникать в них. Зубные силанты помогают предотвратить образование кариеса на коренных зубах. Зубные силанты должны быть нанесены вашему ребенку его стоматологом или специалистом стоматологической программы при школе.



До:
Углубления и
борозды

После:
с нанесёнными
зубными силантами

Зубные силанты защищают только коренные зубы. Чрезвычайно важно, чтобы ваш ребенок продолжал чистить зубы щеткой дважды в день и ежедневно использовать зубную нить, а также принимать фтор дома или в школе.

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом или шрифтом Брайля либо в предпочитаемом вами формате. Обращайтесь в Службу охраны здоровья полости рта по тел. 971-673-0348 или по эл. почте oral.health@state.or.us. Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.

RU OHA 8770 (11/2017)

Как сохранить здоровье ротовой полости вашего ребенка?



Здоровье полости рта –
залог здоровья всего организма.
Здоровье полости рта начинается с
профилактики образования кариеса
у вашего ребенка.

Oregon
Health
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION
Oral Health Unit

Что такое кариес?

Кариес представляет собой отверстие, образующееся на поверхности зуба. При смешивании бактерий (микробов) с сахаром на поверхности зубов образуется кислота. Эта кислота делает зубы слабее и в конечном итоге приводит к образованию отверстия в зубе — кариесу. Без правильного лечения кариес может вызывать острую зубную боль.

Советы для сохранения здоровой улыбки

- Регулярно посещайте зубного врача
- Чистите зубы щёткой в течение, как минимум, двух минут два раза в день
- Ежедневно чистите зубы нитью
- Используйте фтор
 - » Зубная паста
 - » Фторлак
 - » Фторированная вода
- Нанеситесиланты на коренные зубы
- Выбирайте здоровые закуски такие, как фрукты, овощи, сыр
- Пейте воду, молоко с пониженным содержанием жира и употребляйте молочные продукты (соевое молоко)
- Надевайте капу во время занятий спортом

Регулярно посещайте зубного врача

Отведите ребенка к стоматологу, прежде чем ребенку исполнится один год. Продолжайте регулярно посещать стоматолога. В большинстве случаев стоматологи предпочитают осматривать детей два раза в год. Обследования полости рта, проводимые в школах, не заменяют необходимости регулярного посещения стоматолога.

Фтор

Фтор — это минерал, который помогает укрепить зубы, чтобы избежать появления в них кариеса. Существует несколько способов, с помощью которых ваш ребенок может получать необходимое количество фтора для защиты зубов.

Вы можете узнать, проводится ли фторирование вашей водопроводной воды, позвонив в местную службу водоснабжения. Если ваш ребенок не пьет водопроводную воду, в которую добавляется фтор, тогда ваш врач или стоматолог может посоветовать другие способы употребления фтора:

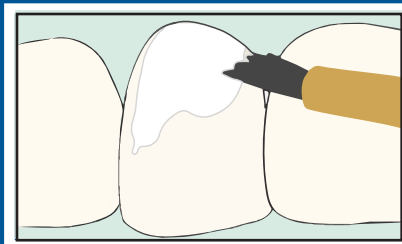
- Употребление бутилированной воды с добавлением фтора
- Зубная паста с содержанием фтора
- Нанесение фторлака (см. ниже)
- Таблетки, капли или ополаскиватели для рта, содержащие фтор
- Пены или гели с содержанием фтора

Нанесение фторлака

Использование фторлака помогает предотвратить образование кариеса. Фторлак представляет собой покрытие, состоящее из фторида и наносящееся на зубы. Фторид проникает в зубы. Пленка удаляется с поверхности зубов на следующий день.

Фторлак может быть нанесен на зубы вашего ребенка его стоматологом, врачом или специалистом школьной программы здоровья полости рта. Наилучший результат достигается тогда, когда ваш ребенок проходит от двух до четырех процедур в год.

Нанесение фторлака



Чистите зубы нитью один раз в день

Очень важно чистить зубы нитью, как минимум, один раз в день. Остатки пищи и микробы застревают между зубами в тех местах, до которых зубная щетка достать не может. Это приводит к образованию кариеса.

Как чистить зубы нитью?

1. Извлеките отрезок нити длиной примерно в 18 дюймов (46 см) из коробочки для зубной нити.
2. Намотайте концы нити на средние пальцы.
3. Направляйте нить указательным пальцем вокруг каждого зуба полукругом (в форме буквы «С»).
4. Аккуратно передвигайте нить вверх и вниз по поверхности каждой из сторон зуба. Обязательно чистите зубной нитью ниже линии десны для удаления остатков пищи и бактерий.
5. Меняйте нить при переходе от одного зуба к другому.
6. Чистите зубной нитью все зубы, даже коренные (задние) зубы.

Пошаговая чистка зубной нитью

