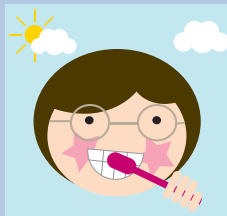


# Полезные Советы...

## как ухаживать за зубами вашего ребенка

### Чистите зубы два раза в день и регулярно заменяйте зубную щетку

- Зубы у вашего ребенка могут появиться в любое время, начиная с шести месяцев. Как только появились зубы, очень важно начать чистить их каждое утро и перед сном.
- Выберите зубную щетку с маленькой головкой и мягкой щетиной. Если ребенку еще нет двух лет, используйте только легкий мазок фторосодержащей зубной пасты, или же в количестве размером с горошину (рекомендуется 1000 частиц на миллион), если ребенку два года и старше. Детская зубная паста не столь резкая на вкус, однако в нее может входить пониженное содержание фтора.
- Заменяйте зубную щетку каждые 3 месяца, или же если щетина износилась.



- Ваш ребенок не должен проглатывать зубную пасту; предлагайте ему выплевывать ее по окончании чистки зубов. Не полощите рот водой – пусть зубная паста сделает свое дело.
- Вы должны чистить зубы своему ребенку до 7 или 8 лет. Потом ребенок сможет чистить зубы сам, но под вашим присмотром.
- Попросите вашего зубного врача, специалиста по гигиене полости рта или патронажную медсестру показать вам, как чистить зубы.

### Посещайте вашего зубного врача регулярно

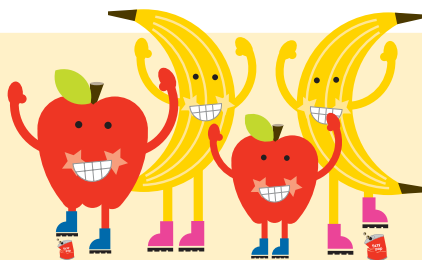
- Чем раньше вы приведете ребенка к стоматологу, тем лучше. Ждать, пока вашему ребенку не понадобится лечение стоматолога, – не очень приятный первый опыт.
- Взять ребенка на семейный прием к стоматологу, посадив его к себе на колени, – может быть полезным и целесообразным. Однако это принесет пользу только в том случае, если вы сами не боитесь зубного врача!
- Многие стоматологи осматривают детей сразу же после появления у них первого зуба. Стоматологическая

Информационно-Консультативная Служба (Dental and Information Advice Line - DIAL) поможет вам в получении доступа к стоматологическим услугам NHS по области Грампшиан, если вы позвоните по телефону: 0845 45 65 990. Часы работы с 8.15 до 17.45, с Понедельника по Пятницу.

- Стоматологические услуги NHS, предоставляемые как семейным зубным врачом (Практикующим Стоматологом), так и Общественной Стоматологической Службой, являются бесплатными для детей.

## Не употребляйте или сократите потребление газированных напитков и перекусывайте более здоровой пищей.

- Молоко и вода – это единственное безвредное для зубов питье.
- Не употребляйте или сократите потребление газированных напитков. Ограничьте их потребление временем основного приема пищи и используйте трубочку для питья.
- Как можно раньше вводите кормление ребенка из чашки. Постарайтесь отучить вашего ребенка от бутылочки к тому моменту, как ему исполнится один год.
- Если вы даете ребенку свежие или разбавленные соки, убедитесь, что они достаточно хорошо разбавлены: как минимум 10 частей воды на одну часть сока. Подавайте только во время основного приема пищи.
- Никогда не давайте ребенку напитки, содержащие сахар, в бутылочке или в чашке на протяжении длительного периода времени, например, когда он находится в детской коляске, или перед сном. Это быстро приводит к образованию кариеса зубов.
- Не добавляйте сахар в пищу, которую вы



готовите для вашего ребенка. Сладкая еда или напитки способствуют развитию пристрастия к сладкому.

- Если вы покупаете продукты, готовые к употреблению, прочтите на этикетке, что входит в их состав, и каково содержание сахара.
- У сахара могут быть разные названия. Вот, к примеру, некоторые из них: сахароза, глюкоза, декстроза, мальтоза, мед, сироп. Чем больше сахара среди ингредиентов, тем больше его содержится в продукте.
- Проблема не в том, сколько мы съедаем сахара, а в том, как часто и когда мы употребляем его в пищу.
- Если вы собираетесь давать своему ребенку продукты или питье, содержащие сахар, то делайте это только во время основного приема пищи.
- Наиболее полезная легкая закуска включает в себя фрукты, морковные палочки, бутерброды, хлебные палочки или же поджаренные ломтики хлеба.

## Если хочешь иметь здоровую улыбку – выбирай медикаменты, не содержащие сахар



- Если вашему ребенку выписан рецепт, или же вы покупаете лекарства без рецепта врача, спросите, есть ли в аптеке эти же лекарства, но только в состав которых не входит сахар.
- Если же в состав лекарственного препарата входит сахар, и его нужно принимать перед сном, обязательно после этого почистите ребенку зубы.

Для получения более подробной информации о том, как ухаживать за зубами вашего ребенка, зайдите на сайт Childsmile: [www.child-smile.org](http://www.child-smile.org) или сделать бесплатный звонок в Healthline: **0500 20 20 30**

This publication is also available in large print and on computer disk. Other formats and languages can be supplied on request. Please call Resources on (01224) 558638 or email: [grampian.resources@nhs.net](mailto:grampian.resources@nhs.net)

Ask for publication CGD 110444

3

4