Счастливые зубки

Забота о здоровье зубов начинается дома

Первые зубки вашего малыша очень важны.

Детям нужны зубки чтобы кушать, разговаривать и улыбаться. Каждый зубик важен. Вы можете помочь заботиться о зубках вашего ребенка.

А вы знали, что вы можете предотвратить кариес?

- При рождении у детей нет бактерий вызывающих зубной кариес.
- Бактерии попадают путем передачи сосок-пустышек, ложек, чашек и зубных щеток.
- Никогда не кладите в рот вашему ребенку то, что до этого побывало во рту другого человека.
- Чтобы поделиться едой с ребенком, отрежьте кусочек, не откусывайте.

Для того, чтобы зубы были здоровы, ешьте здоровую пищу.

- В качестве закуски предложите вашему ребенку сыр, йогурт без добавок, фрукты или овощи.
- Давайте молоко только во время еды.
- Вода полезна для здоровья зубов.
- Ограничьте потребление сладких напитков, фруктовых соков, конфет, сухофруктов и прочих сладостей, которые способствуют развитию зубного кариеса.

Следите за наличием зубного кариеса.

Когда молочные зубки поражены кариесом, ребенок может испытывать боль, проблемы с потреблением пищи, могут наблюдаться нарушения речи, а также проблемы с самооценкой. Если молочные зубки выпали слишком рано, коренные зубы могут быть скрученными или кривыми. Если вы заметили один из признаков ниже, поговорите с вашим лечащим стоматологом.

A. Белые пятна являются первыми признаками начальной стадии зубного кариеса.

B. Желтые или светло-коричневые пятна являются признаками второй стадии кариеса.

C. Темные пятна и выпадение зубов являются признаками глубокого кариеса.

Забота о зубах в домашних условиях:

- Всегда держите ребенка, когда кормите его из бутылочки. Укладывание вашего ребенка в кровать с бутылочкой может привести к удушению и развитию зубного кариеса.
- Аккуратно протирайте десна вашего ребенка влажной салфеткой после каждого кормления. Выш малыш привыкнет, что к его деснам прикасаются.
- Как только прорежется первый зубик, начинайте чистить молочные зубки вашего малыша маленькой мягкой зубной щеткой.
- Маленькие дети обычно плохо чистят зубы. Помогайте своему ребенку чистить зубы пока они не достигнут 7-и или 8-и летнего возраста.
- Чистите зубы два раза в день.

Как вам может помочь стоматолог:

- Поговорите со своим стоматологом о здоровье зубов вашего ребенка до того, как ему исполнится 1 год.
- Проконсультируйтесь с детским стоматологом о пользе фторида для здоровья зубов вашего ребенка. Фторид — еще один полезный элемент для защиты здоровья зубов вашего ребенка.
- Проконсультируйтесь со своим стоматологом или органом здравоохранения на предмет наличия фторида в вашей воде из-под крана.
- Регулярно посещайте стоматолога в соответствии с рекомендациями.

Если вам необходима помощь в поиске стоматолога:

позвоните по телефону 1-800-322-6384 или посетите веб-сайт www.insurekidsnow.gov

CDPH

California Department of Public Health, California WIC Program

Данная организация предоставляет равные возможности.

1-800-852-5770 #910327 (RU) 11/17

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC