

8-12 років українська



Твоя усмішка чудова!

Саме вона є однією з перших речей, на яку звертають увагу люди. Пропонуємо тобі кілька порад для підтримання здоров'я ротової порожнини, які допоможуть запобігти розвитку карієсу, зношуванню зубів та захворюванням ясен.

DHF
Dental Health
Foundation
Ireland

www.dentalhealth.ie | info@dentalhealth.ie
UKRANIAN

RCN: 20010683

У 12 років у більшості дітей на місці молочних зубів вже вирости постійні (за винятком зубів мудрості). Якщо зуби ще ростуть, кусати чи жувати може бути незручно, тому слід робити це обережно.

Поради щодо догляду за зубами

- Чисть зуби двічі на день протягом 2-3 хвилин, використовуючи зубну пасту зі фтором. Кількість пасти має бути розміром із горошину. Якщо щетинки зубної щітки почали змінювати форму, щітку потрібно замінити.
- Фтор допомагає зміцнювати зуби та запобігає виникненню карієсу. Кількість фтору в зубній pastі має бути не менше ніж 1000 ppm.
- Використовуй щітку з невеликою головкою та м'якими щетинками. Під час чищення потрібно чистити кожен зуб, спереду й ззаду. Після чищення просто виплюнь пасту й не полощи рот водою.
- Щоб позбавитися від решток їжі між зубами, які можуть спричинити запалення ясен, карієс і неприємний запах із рота, потрібно користуватися щодня зубною ниткою.

Поради щодо харчування

- Перекус та напої, які ти вживаєш у проміжках між основними прийомами їжі, мають бути корисними, наприклад, цільні фрукти. Солодкі напої та харчові продукти варто вживати невеликими порціями (наприклад, невелику склянку соку чи смузі) під час основних прийомів їжі.
- Краще відмовитися від газованих напоїв, оскільки кислоти в їх складі можуть негативно впливати на зуби, спричиняючи карієс і зношування зубів. Найкориснішими для зубів напоями є молоко без смакових добавок та звичайна вода.
- Перевірй вміст цукру в харчових продуктах (низьким вважається вміст менше ніж 5 г цукру на 100 г продукту).

Зверніть увагу

- Під час занять спортом слід використовувати капу. Вона допоможе знизити небезпеку травмування зубів.
- Зуби, що хитаються, не слід висмикувати чи крутити. Вони мають випасти самостійно.
- Відвідай стоматолога не менше ніж один раз на рік для профілактичного огляду.