

# 2-7 ani

## Română

### Obiceiurile sănătoase durează o viață întregă.

Dinții primari (de lapte) țin locul dinților permanenți care urmează să apară. Aceștia joacă un rol important în modul în care copilul dumneavoastră învață să mestece, să vorbească, să zâmbească și, de asemenea, îl pot ajuta să aibă mai multă încredere în sine.



**DHF**  
Dental Health  
Foundation  
Ireland

**Ajutați-vă copilul să își perieze corect dinții și să evite înghițirea pastei de dinți, supraveghindu-i periajul până la vârsta de aproximativ 7 ani. Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi – seara înainte de culcare și dimineața.**

**Implicați-vă copilul în mod activ în sănătatea sa orală încă de la o vârstă fragedă și îmbunătățiți-i atât sănătatea orală, cât și sănătatea generală pe măsură ce crește.**

### **Sfaturi pentru îngrijirea dinților**

- Utilizați o periuță de dinți moale/medie, cu o cantitate de pastă de dinți cu fluor de mărimea unui bob de mazăre (cu o concentrație de cel puțin 1.000 ppm indicată pe eticheta pastei de dinți) pentru a menține dinții puternici și pentru a ajuta la prevenirea cariilor dentare.
- Curățați fiecare dinte, periind timp de 2-3 minute (cât durată unui cântec) – nu uitați să scuipați, dar nu clătiți după aceea.
- Schimbați periuța de dinți atunci când perii acesteia sunt uzați, aproximativ la fiecare 3 luni.

### **Sfaturi privind dieta**

- Alegeți gustări sănătoase între mese, cum ar fi fructe întregi și limitați băuturile și alimentele dulci în timpul mesei, ca parte a mesei, de exemplu, un pahar mic de suc sau smoothie pe zi.
- Alegeți lapte și apă fără arome, prietenoase cu dinții, la mese și între mese. Evitați băuturile acidulate care pot cauza un atac acid asupra dinților, cariile și uzura dinților.

### **Aspecte de luat în considerare**

- Încurajați-vă copilul să poarte o proteză atunci când face sport pentru a contribui la reducerea riscului de leziuni dentare.
- Fiți atenți la conținutul de zahăr indicat pe spatele etichetelor alimentelor (mai puțin de 5 g de zahăr pentru 100 g de aliment reprezintă un conținut redus de zahăr) și evitați adăugarea zahărului în alimente și băuturi.
- Vizitați-vă echipa stomatologică cel puțin o dată pe an pentru un consult.