

2-7 years old Polish

Zdrowe nawyki przez
całe życie

Pierwsze (mleczne) zęby przygotowują miejsce na zęby stałe. Pełnią ważną rolę podczas żucia, mówienia, uśmiechania się dziecka. Zwiększają jego pewność siebie.



DHF
Dental Health
Foundation
Ireland

Pomóż dziecku prawidłowo szczotkować zęby i unikać połykania pasty do zębów, nadzorując jego szczotkowanie do około 7. roku życia. Szczotkuj zęby dwa razy dziennie – wieczorem przed snem i rano.

Zaangażuj swoje dziecko w dbanie o zdrowie jamy ustnej od najmłodszych lat, aby poprawić stan zdrowia jamy ustnej i ogólny stan zdrowia w miarę dorastania.



Porady dot. zębów

- Używaj miękkiej/średniej szczoteczki do zębów i ilości pasty z fluorem wielkości groszku (co najmniej 1000 ppm wg etykiety), aby zęby były mocne i nie ulegały próchnicy.
- Czyść każdy ząb, szczotkując je przez 2–3 minuty (czas trwania piosenki) – pamiętaj o wypluciu pasty i niepłukaniu ust.
- Zmieniaj szczoteczkę, gdy włókna są zużyte; mniej więcej co 3 miesiące.



Porady dot. diety

- Wybieraj zdrowe przekąski między posiłkami, jak całe owoce, i ogranicz słodkie napoje i żywność tylko do posiłków, np. jedna mała szklanka soku lub smoothie dziennie.
- Wybieraj przyjazne dla zębów mleko bez dodatków i wodę do posiłków i między nimi. Unikaj napojów gazowanych, ponieważ kwasy mogą niszczyć zęby, powodować próchnicę i ścieranie się zębów.



Do rozważenia

- Zachęcaj dziecko do noszenia ochraniacza na zęby podczas uprawiania sportu, aby zmniejszyć ryzyko urazów zębów.
- Zwracaj uwagę na zawartość cukru podawaną na etykietach produktów (mniej niż 5 g cukru na 100 g to niski poziom) i unikaj dodawania cukru do żywności i napojów.
- Przynajmniej raz w roku odwiedzaj dentystę w celu kontroli zębów.