

Wiek 8-12 lat Polski

Twój uśmiech
jest zachwycający!

Twój uśmiech jest jedną z cech, które ludzie zauważają jako pierwsze – oto kilka wskazówek dotyczących zdrowia jamy ustnej, które pomogą zapobiec próchnicy, zużyciu zębów i chorobom dziąseł.



W wieku 12 lat większość dzieci ma już wszystkie zęby stałe z wyjątkiem zębów mądrości. Gryzienie lub żucie pokarmów może być utrudnione w przypadku braku zęba, dlatego należy zachować przy tym szczególną ostrożność.

Porady dotyczące zębów

- Szczotkuj zęby przez 2-3 minuty dwa razy dziennie, używając pasty z fluorem o wielkości ziarnka grochu, i wymieniaj szczoteczkę, gdy włosie się zużyje.
- Fluor wzmacnia zęby i pomaga zapobiegać próchnicy. Sprawdź, czy Twoja pasta do zębów zawiera co najmniej 1000 ppm fluoru.
- Używając miękkiej szczoteczki do zębów z małą główką, wyczyść każdy ząb z przodu i z tyłu, wypluj, ale nie płucz.
- Codziennie nitkuj zęby, aby usunąć resztki jedzenia, które mogły utknąć między zębami i mogą powodować zapalenie dziąseł, próchnicę i nieświeży oddech.

Porady dotyczące diety

- Wybieraj zdrowe przekąski i napoje między posiłkami, takie jak całe owoce. Ogranicz słodkie napoje i żywność do jednej porcji podczas posiłków, np. sok/ smoothie – jedna mała szklanka dziennie do posiłku.
- Unikaj napojów gazowanych, ponieważ kwasy mogą niszczyć zęby, powodować próchnicę i ścieranie się zębów. Mleko bez dodatków smakowych i woda to napoje najbardziej przyjazne dla zębów.
- Czytaj etykiety żywności pod kątem zawartości cukru (mniej niż 5 g na 100 g uważa się za niską zawartość cukru).

Do rozważenia

- Noś ochraniacz na zęby podczas uprawiania sportu, aby zmniejszyć ryzyko urazu.
- Pozwól poluzowanym zębom wypaść naturalnie i unikaj ich wrywania lub majstrowania przy nich.
- Przynajmniej raz w roku odwiedzaj dentystę w celu kontroli zębów.