

Полезные советы по соблюдению гигиены полости рта для родителей и лиц, предоставляющих уход

Зубы играют важную роль в том, как ребенок ест, говорит, общается, и в его общем здоровье.

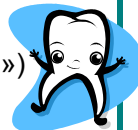
Человек не может быть здоров, если у него больные зубы или десны!

Russian

С рождения до года



- ❑ Бактерии вызывают кариес. Эти бактерии могут попадать из вашего рта на зубы вашего ребенка. Правильно ухаживайте за своими зубами и деснами и помните, что вы являетесь примером для своего ребенка; чистите зубы фторсодержащей пастой и зубной нитью и регулярно проходите осмотры!
- ❑ Пейте фторированную воду. В большинстве водопроводных сетей округа Кинг вода фторированная. Справьтесь у своего стоматолога.
- ❑ Ежедневно чистите зубы махровой салфеткой или мягкой щеткой.
- ❑ Если вы кладете ребенка спать с бутылкой, наливайте туда воду. Молоко и сок остаются на зубах ребенка всю ночь, что может вызвать кариес.
- ❑ Начиная с девяти месяцев, поощряйте ребенка пить из чашки.
- ❑ Первый зуб появляется у детей примерно в шесть месяцев. Давайте ребенку жевать холодные твердые безопасные игрушки, такие, как зубные кольца.
- ❑ Начиная с одного года, а потом ежегодно, дети должны посещать педиатра или стоматолога для проведения стоматологического обследования («зубного осмотра»)



От года до пяти лет



- ❑ Часто проверяйте зубы и десны ребенка – “поднять губку”. Следите за изменениями зубов.
- ❑ В возрасте одного года посетите зубного врача/специалиста по гигиене полости рта/педиатра
- ❑ Ежедневно предлагайте ребенку здоровую пищу и напитки, например, овощи, фрукты, орехи, сыр и воду. Ограничивайте потребление сладких закусок и сока
- ❑ После 12 месяцев прекратите давать питание в бутылке и используйте только чашку.
- ❑ Чистите ребенку зубы два раза в день. Используйте маленькую мягкую щетку и немного фторсодержащей пасты объемом с зернышко риса. Когда, по вашему мнению, ребенок будет готов самостоятельно чистить зубы, обычно в 4-5 лет, можно начинать учить его делать это. Ребенок должен чистить зубы под вашим наблюдением до 7 или 8 лет.
- ❑ Попросите зубного врача или педиатра наносить фтор два-три раза в год
- ❑ Предотвращайте сосание пальца после возраста четырех лет.



После шести лет

- ❑ Начинают выпадать молочные зубы. Некоторые из них могут оставаться у ребенка до 11 или 12 лет.
- ❑ Попросите зубного врача или своего врача наносить фтор два-три раза в год
- ❑ Как только прорежутся первые постоянные коренные зубы, обычно примерно в шесть лет, попросите, чтобы на них нанесли антикариесное покрытие.
- ❑ Предлагайте носить защитные каппы во время спортивных игр.
- ❑ Наблюдайте за тем, как ребенок ежедневно чистит зубы.



Если вам нужна помощь для того, чтобы найти зубного врача, звоните в Программу доступного медицинского обслуживания населения (Community Health Access Program (CHAP)) в округе Кинг по телефону 1 (800) 756-5437. На всей территории штата звоните в WithinReach по телефону 1-800-322-2588.

PH Public Health
Seattle & King County
KIDS GET CARE PROGRAM

City of Seattle King County

Source: King County Health Action Plan –
Public Health – Seattle & King County