

Czech

## Deset způsobů, jak udržet zuby vašeho dítěte zdravé.

1. Cukr zapříčiňuje tvorbu zubního kazu. Omezte množství cukru v jídle a nápojích a podávejte jen zředěná. Omezte sladké potraviny a nápoje na dobu jídla.
2. Jezte zdravé svačiny jako ovoce, chleba nebo zeleninu.
3. Nikdy nepodávejte sladké džusy z láhve. Dávejte svému dítěti mléko nebo vodu.
4. Hrníček s hubičkou lze používat od šesti měsíců. Od kojenecké láhve byste měli upustit po dvanáctém měsíci věku dítěte.
5. Pokud dáváte k pití džus, musí být ředěný v poměru jeden dílek džusu na deset dílků vody a podávejte pouze při jídle.
6. Zuby můžete čistit ihned, jakmile se objeví. Čistěte večer před spaním a jednou v průběhu dne s fluoridovou pastou pro dospělé. Používání fluoridové pasty pro dospělé pomůže omezit tvorbu zubního kazu.
7. Začněte s malým množstvím pasty a když se dítě naučí vyplivovat, přejděte na množství o velikosti hrášku. Po umytí přebytečnou pastu z pusy vyplivněte, ale nevyplachujte vodou. „Vyplivnout – nevyplachovat!“
8. Děti možná budou potřebovat s mytím zubů pomoci do věku šesti nebo sedmi let. Dohlédněte na to, aby si čistili veškerý zubní povrch a dásně.
9. Většina léků obsahuje cukr. Žádejte svého doktora nebo lékárníka o léky bez cukru.
10. Zajděte s dítětem k zubaři, jakmile se objeví první zoubky. Měli by chodit na kontrolu jednou ročně nebo na doporučení zubaře.

**Directorate se bude snažit, aby byl tento leták na požádání dostupný i v jiných formátech a různých jazycích.**

**Uvítáme vaše poznámky a návrhy ohledně toho, jak bychom mohli tuto službu zlepšit. Další informace lze získat na: Dental Directorate, Hartington Road Health Centre, Liverpool, L8 0SQ Tel: 0151 295 8640**

BDA Good Practice  
Member



**DCDH 99 Rev 04/ 2017**