

## Dziesięć sposobów, aby dzieci miały zdrowe zęby.

1. Przyczyną próchnicy zębów jest cukier. Należy zmniejszyć ilość i częstotliwość podawania dzieciom cukru w żywności i napojach. Żywność i napoje zawierające cukier należy podawać wyłącznie podczas posiłków.
2. Między posiłkami dzieci powinny jeść zdrowe przekąski, np. owoce, chleb lub jarzyny.
3. Nie wolno podawać dzieciom słodkich soków w butelce. Zamiast nich można podać mleko lub wodę.
4. Kubek „niekapek” można zacząć stosować w wieku sześciu miesięcy. Po dwunastu miesiącach należy zaprzestać karmienia butelką.
5. Jeżeli podawany jest sok, powinien być rozcieńczony wodą w proporcji jedna część soku do dziesięciu części wody. Soki należy podawać jedynie w porach posiłków.
6. Zęby można zacząć myć, gdy tylko się pojawią. Należy je myć szczoteczką i pastą do zębów dla dorosłych z fluorem wieczorem przed snem oraz drugi raz o innej porze w ciągu dnia. Używanie pasty z fluorem dla dorosłych może wstrzymać rozwój próchnicy.
7. Należy początkowo używać małej ilości pasty do zębów. Gdy dziecko nauczy się wypluwać, można stosować pastę w ilości przypominającej ziarnko grochu. Po myciu zębów dziecko powinno wypluć nadmiar pasty, ale nie płukać ust wodą. „Wypluj – nie płucz!”
8. Dzieciom należy pomagać w myciu zębów aż osiągną wiek sześciu lub siedmiu lat. Należy sprawdzić, czy dziecko szczotkuje wszystkie powierzchnie zębów oraz dziąsła.
9. Większość leków zawiera cukier. Należy poprosić lekarza lub farmaceutę o leki bez cukru.
10. Gdy u dziecka pojawią się zęby, należy zabrać je na wizytę u dentysty. Dziecko powinno chodzić na kontrolę do dentysty co najmniej raz w roku lub zgodnie z zaleceniami lekarza.

**Dyrekcja Stomatologiczna może udostępnić niniejszą ulotkę w innych formatach oraz w różnych wersjach językowych na prośbę klientów.**

**Prosimy o uwagi i sugestie dotyczące lepszego świadczenia naszych usług.  
Dalsze informacje można uzyskać pod adresem: Dental Directorate, Hartington Road Health Centre, Liverpool,  
L8 0SQ Tel: 0151 295 8640**

