

## Так вы позаботитесь о своих зубах!

- Чистите зубы пастой с содержанием фтора утром и вечером
- Используйте ксилит после приемов пищи и перекусов
- Питайтесь правильно и избегайте перекусов
- Для утоления жажды пейте воду
- Не игнорируйте приглашения на визит к стоматологу

## Свяжитесь с нами:

### Электронные услуги по адресу

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)

### Бронирование времени на услуги, связанные с уходом за полостью рта, по тел. **05 352 7059**

По рабочим дням, пн.- пт. с 7 до 16

Несрочные визиты просим бронировать в промежутки с 10 до 16 часов.

### Использованные в брошюре источники:

- <http://www.hammaslaakariliitto.fi>
- Гид по уходу за полостью рта ребенка
- [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)>potilaalle- Нет дыркам в зубах!

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)



8/2024

# Уход за полостью рта ребенка в возрасте 3-5 лет

## Брошюра для родителей

Появление дырок в зубах или кариес - это инфекционное заболевание, которое можно предотвратить хорошей гигиеной и здоровым образом жизни.

Приучение ребенка к гигиене и здоровому образу следует начинать как можно раньше, а наилучший способ научить ребенка заботиться о состоянии полости рта - это хороший пример родителей. В зубах могут появляться дырки, если не удалять скопившийся на них налет и употреблять много сахара. Соблюдая следующие рекомендации, вы сохраните зубы ребенка целыми:

#### **Чистка зубов:**

Уже с малых лет ребенка следует учить самого заботиться о своих зубах. Родители должны чистить зубы ребенка два раза в день до достижения им 6-летнего возраста. Родителям стоит следить за чисткой зубов детьми до достижения ими школьного возраста.

Для детей существуют специальные маленькие зубные щетки с мягкой щетиной. Зубы следует чистить последовательно, чтобы все поверхности зубов были тщательно очищены.

#### **Используйте зубную пасту с фтором:**

Детям в возрасте 3-5 лет рекомендуется использовать два раза в день количество пасты размером с ноготь мизинца ребенка. Содержание фтора в зубной пасте должно составлять 1000-1100 ч./млн. Специальные зубные пасты (например, предотвращающие образование зубного камня) не подходят для детей. Если содержание фтора в бытовой воде больше 0,7 мг/л (0,7 ч./млн.), но ниже 1,5 мг/л, то ребенок в возрасте до 6 лет должен использовать зубную пасту с содержанием фтора не больше 500 ч./млн. Если содержание фтора в питьевой воде превышает 1,5 мг/л, то детям в возрасте до 6 лет не рекомендуется использовать пасту с содержанием фтора. Возможную дополнительную потребность во фторе оценивает медицинский работник.

#### **Питание и ксилит:**

Для утоления жажды пить воду, соблюдать регулярные приемы пищи и питаться разнообразно. Главную роль в поддержании здоровья полости рта ребенка играют здоровые привычки питания и достаточная гигиена полости рта. Наилучший способ обучения - личный пример взрослых!

Здоровые привычки питания ребенка базируются на регулярных приемах пищи и здоровых перекусах. Вода является наилучшим вариантом для утоления жажды, а молоко - напитком во время приема пищи. Некоторые кислые продукты питания могут вызывать размягчение зубной эмали, как например, свежевыжатые соки, апельсин и лимон. Пирожные, кексы и картофельные чипсы также вредны для здоровья полости рта, особенно если они употребляются часто. Перекусы между приемами пищи и постоянное обильное употребление содержащих сахар продуктов способствуют появлению кариеса. Вместо дня конфет один раз в неделю, лучше завершать лакомством прием пищи один раз в неделю.

Самыми рекомендуемыми являются продукты со 100% содержанием ксилита. Употребляйте содержащие ксилит продукты после приемов пищи и перекусов. В день рекомендуется принимать как минимум 5 г ксилита. Этого количества можно достичь, если жевать 2 подушечки резинки с содержанием ксилита 3-5 раз в день после приема пищи.

#### **Регулярно ухаживайте за зубами:**

В рамках услуг здравоохранения в возрасте 3 и 5 лет дети ходят на проверку зубов у стоматолога или гигиениста полости рта. Если же кариес все же появился, его распространение можно остановить и в наилучших случаях можно избежать пломбирования. Этого проще всего достичь, распланировав профилактическое лечение в сотрудничестве с медицинским работником.