

# Zasady dbania o zęby dzieci w wieku 0-17 lat



**Zdrowy tryb życia**

# Zdrowe zęby

## DLACZEGO JEST TO WAŻNE?

Przyzwyczajenie dziecka w młodym wieku do regularnego mycia zębów dwa razy dziennie wyrobi u niego dożywotni nawyk dbania o higienę jamy ustnej, zapobiegnie próchnicy, chorobom dziąseł i brzydkiemu zapachowi z ust. Pamiętaj, że najlepiej jest uczyć dziecko poprzez dawanie dobrego przykładu.

### Dalsze informacje

Aby uzyskać więcej informacji na temat dbałości o zdrowe zęby Twojego dziecka należy wejść na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i szukać pod hasłem 'looking after your baby's teeth'.

Jeśli chcesz dowiedzieć się, ile cukru znajduje się w pokarmach i napojach, wejdź na stronę [www.nhs.uk/change4life/sugar](http://www.nhs.uk/change4life/sugar)



Aby znaleźć dentystę w ramach NHS wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) – i szukaj pod hasłem 'find an NHS dentist'.

## Dobre rady, by mieć zdrowe zęby!

- Zacznij myć dziecku zęby, kiedy tylko pojawi się pierwszy ząbek, jest to zazwyczaj ok. szóstego miesiąca życia. Myj je przynajmniej dwa razy dziennie pastą z fluorem, tuż przed pójściem spać i przynajmniej jeszcze jeden raz w ciągu dnia.
- Mycie zębów wieczorem pomaga chronić zęby dziecka w czasie snu.
- Powinno się pomagać dziecku myć zęby lub myć je za dziecko przynajmniej do siódmego roku życia, by zagwarantować, że są dokładnie umyte.
- Dokładnie myj zęby dziecka szczoteczką, docierając do całej powierzchni zębów.
- Tabletki wybarwiające płytkę nazębną stosowane u starszych dzieci mogą pokazać, czy pozostał na ich zębach osad.
- Wybierz szczoteczkę z małą główką i średnio twardym włosiem, może być normalna lub elektryczna.
- Dla dzieci, którym mycie zębów może sprawiać trudność, np. niepełnosprawnych, są dostępne szczoteczki przystosowane do ich potrzeb.
- Pamiętaj, by dbać również o swoje zęby!

# Zdrowe zęby



## Mycie zębów u młodszych dzieci

Aby jak najlepiej zapobiegać próchnicy zębowej u dzieci w wieku od 0 do 6 lat, należy stosować pastę, która zawiera 1350-1500 cząstek fluoru na milion (ppm). Informacja o zawartości fluoru jest umieszczona na tubce lub opakowaniu. Nie należy pozwalać dziecku na lizanie lub jedzenie pasty do zębów.

Wiek	Pasta do zębów – zawartość fluoru	Ilość
Wiek od 0 do 3 lat	Nie mniej niż 1000 ppm	
Wiek od 3 do 6 lat	Powyżej 1000 ppm	

Zachęcaj dziecko do wypluwania pasty po umyciu zębów i nie pozwól mu płukać jamy ustnej wodą, gdyż to wypłukuje fluor i zmniejsza jego skuteczność - należy wypluć pastę i nie płukać ust!

## Rady dla starszych dzieci (od 12 do 17 lat)

Ważne, by starsze dzieci, poza szczotkowaniem zębów, miały również nawyk czyszczenia przestrzeni między zębami przy użyciu szczoteczki międzyzębowej.

U niektórych nastolatków przerwy między zębami mogą być zbyt małe, by użyć szczoteczki więc stosowanie nici dentystycznej może być dobrą alternatywą. Personel dentystyczny pokaże w jaki sposób najlepiej czyścić między zębami.

Jeśli dziecko nosi aparat dentystyczny należy sprawdzić, czy dokładnie myje zarówno zęby jak i aparat, jak to zostało pokazane przez personel dentystyczny.

## Wizyty u dentysty

Zabierz dziecko do dentysty, kiedy tylko pojawią się pierwsze ząbki, przed ukończeniem pierwszego roku życia i zabieraj je na wizyty tak często, jak zaleca to dentysta.

Zapytaj dentystę o lakier fluorkowy. Wszystkie dzieci w wieku od 3 do 16 lat powinny mieć lakierowane zęby. Jeśli nawet młodsze dziecko jest szczególnie zagrożone próchnicą, dentysta może zdecydować się na polakierowanie zębów.

Leczenie dentystyczne w ramach NHS jest bezpłatne dla dzieci poniżej 18 roku życia oraz do 19 roku życia, jeśli nadal uczą się w pełnym wymiarze godzin

Kobiety są uprawnione do bezpłatnej opieki dentystycznej będąc w ciąży lub, jeśli urodziły dziecko, gdy leczenie rozpoczęło się w ciągu 12 miesięcy od porodu.

## Wskazówki dot. zdrowego odżywiania

Za każdym razem, kiedy spożywamy coś słodkiego, bakterie płytki nazębnej produkują kwasy, które atakują zęby. Jeśli w ciągu dnia często pijemy i jemy słodkie, nasze zęby są częściej atakowane, co może prowadzić do próchnicy.

## Niemowlęta

- Mleko matki to jedyny pokarm i picie potrzebne dzieciom przez ok. sześć pierwszych miesięcy ich życia. Mleko modyfikowane jest jedynym stosownym odpowiednikiem mleka matki.
- Od szóstego miesiąca życia niemowlęta karmione piersią powinny być przyzwyczajane do picia z kubeczka.
- Dziecko powinno być odzwyczajane od karmienia z butelki od 12 miesiąca życia.
- Tylko pokarm matki, mleko modyfikowane lub ostudzona, przegotowana woda powinny być podawane w butelce.
- Jedyne napoje, które powinny być spożywane między posiłkami to mleko lub woda, należy też unikać dodawania cukru do napojów i pokarmów dziecka.

## Wskazówki dla wszystkich dzieci

- Należy ograniczyć ilość i częstotliwość spożywania jedzenia i napojów z cukrem, a słodczyce, włącznie z suszonymi owocami, spożywać jedynie w porze posiłków.
- Zagęszczone soki owocowe z cukrem i gazowane napoje, napoje bezalkoholowe i owocowe nie powinny wchodzić w skład codziennej diety Twojego dziecka.
- Ogranicz ilość soków owocowych i koktajli spożywanych przez Twoje dziecko do maksymalnie jednej porcji dziennie (150ml) i upewnij się, że pije je w porze zjadania posiłku, by zmniejszyć zagrożenie powstania próchnicy.
- Zawsze proś o leki bez cukru.

W celu uzyskania dalszych informacji o różnych sposobach zmiany stylu życia na zdrowszy, poszukaj naszych innych ulotek:

- Aktywność fizyczna (Physical Activity)
- Zdrowa dieta / Zdrowa waga (Healthy Eating/ Healthy Weight)
- Rzucanie palenia (Quitting Smoking)
- Picie alkoholu z umiarem (Drinking Alcohol Sensibly)
- Zdrowie psychiczne (Mental Wellbeing)
- Zdrowie seksualne (Sexual Health)

Te wszystkie ulotki wraz z dodatkowymi informacjami na temat zdrowego trybu życia możesz znaleźć na stronie:

[www.herefordshire.gov.uk/health-improvement](http://www.herefordshire.gov.uk/health-improvement)

Jeśli musisz skorzystać z internetu, większość bibliotek publicznych na terenie naszego hrabstwa oferuje bezpłatny dostęp do komputera i internetu.

Strona [www.wisherefordshire.org](http://www.wisherefordshire.org) zawiera więcej informacji na temat dbania o zdrowie.

09/2018

Supported by



**Herefordshire  
Council**



**Wye Valley**  
NHS Trust

