

Zęby szczotkujemy razem

– do dziesiątego roku życia !

Bardzo ważnym jest, żeby dzieci nauczyły się tego, że zdrowe i czyste zęby mają dobry wpływ na ich samopoczucie. Zalecane jest mycie zębów dwa razy w ciągu dnia; po jedzeniu i przed snem.

Kiedy powinniśmy zacząć myć zęby naszych dzieci?

W dniu , kiedy zauważymy pierwszy ząbek w buzi dziecka.

Jak często należy myć zęby?

Conajmniej dwa razy dziennie po dwie minuty jednorazowo. Wieczorem, przed pójściem do łóżka, zęby należy wyszczotkować bardzo dokładnie.

Jak długo dzieci potrzebują pomocy w dbaniu o swoje zęby?

Dzieci do dziesiątego roku życia potrzebują pomocy przy szczotkowaniu zębów, jeszcze dłużej przy używaniu nici dentystycznej.

Jaka pasta do zębów jest najlepsza?

Pasta o łagodnym smaku, w której zawartość fluoru powinna wynosić od 1000 do 1500 ppm. (informacje na opakowaniu). Pasty dla dzieci o mniejszej zawartości fluoru aniżeli 1000 ppm nie powinny się używać. Fluor powoduje to, że szkliwo na zębach staje się twarde co tym samym zwiększa odporność zębów na ubytki.

Zalecana dawka pasty do zębów i zawartość fluoru (ppm F) zależy od wieku dziecka. Dawka jednorazowa pasty do zębów odpowiada:

- ¼ małego paznokcia u dziecka poniżej 3-go roku życia (1000-1350 ppm F)
- Mały paznokieć u dziecka od 3 do 5-go roku życia (1000-1350 ppm F)
- 1 cm dla dzieci 6-letnich i starszych (1350-1500 ppm F)



Jakiej szczoteczki do zębów należy używać?



Szczoteczka powinna mieć gęste, miękkie włosie, delikatną główkę i rączkę dopasowaną do ręki osoby dorosłej.

Nić dentystyczna

Podczas szczotkowania udaje nam się dostać tylko do trzech z pięciu stron każdego zęba. Z tego powodu pozostałe dwie strony zęba powinniśmy czyścić raz dziennie stosując nić dentystyczną.

W jaki sposób najlepiej szczotkować zęby?

- * najmłodsze dzieci sztywno w pozycji leżącej, np na stoliku do przewijania lub na rękach u rodziców musimy mieć czas na szczotkowanie, conajmniej 2 minuty
- * szczotkujemy do przodu i do tyłu, masując delikatnymi ruchami, na zewnątrz i wewnątrz zębów
- * dobrze szczotkujemy stronę zgryzu
- * nie należy płukać zębów z pozostałości pasty – w ten sposób przedłużymy działanie fluoru
- * następnie spłukujemy szczoteczkę i pozostawiamy ją do wyschnięcia
- * szczoteczkę do zębów należy wymienić kiedy włosie jest już zniszczone lub wykrzywione

Film, który pokazuje jak w prawidłowy sposób należy szczotkować zęby u dzieci znajdziemy na stronie internetowej Urzędu Lekarza Krajowego: www.landlaeknir.is/tannheilsa