

Догляд за зубами дитини

Чому так важливо доглядати за зубами дитини?

Карієс - також відомий як дірки в зубах, є найбільш поширеним хронічним захворюванням серед дітей у Сполучених Штатах. Карієс виникає, коли зубний наліт, м'який липкий шар бактерій, накопичується на зубах і пошкоджує поверхню зуба. Карієс може викликати біль, труднощі з прийомом їжі і проблеми з промовою. Регулярне чищення зубів щіткою, зубною ниткою і візити до стоматолога допомагають запобігти карієсу.

Коли дитині слід відвідати стоматолога?



- Дітям рекомендовано пройти перше обстеження у стоматолога до свого **першого дня народження**, тому що у немовлят можуть з'явитися карієсні порожнини, як тільки з'являються зуби.
- Після першого обстеження рекомендовано дітям відвідувати стоматолога кожні 6 місяців (**два рази на рік**).
- Зубний лікар може:
 - показати батькам/опікунам, як чистити зуби дитини
 - пояснити, як боротися з такими звичками, як смоктання великого пальця і використання пустушки
 - видалити зубний наліт, нанести фтор (захисне покриття, нанесене на зуби) або нанести герметики для запобігання карієсу.

Скільки зубної пасти слід використовувати?

Вік	Скільки зубної пасти	Як чистити
До того, як з'являться зуби	Без пасти	Протирайте ясна чистою вологою тканиною.
Перші зуби – 3 роки	 Мазок зубної пасти з фтором розміром з рисове зернятко	Чистіть зуби дитини два рази в день , використовуючи дитячу зубну щітку з м'якою щетиною. Слідкуйте за тим, як діти чистять зуби, щоб переконатися, що вони використовують потрібну кількість зубної пасти.
3-5 років	 Фториста зубна паста розміром з горошину	Чистіть зуби двічі на день дитячою зубною щіткою з м'якою щетиною. Якщо у дітей дотичні зуби, використовуйте зубну нитку один раз в день для чищення проміжків між зубами. Слідкуйте за тим, як діти чистять зуби, і нагадуйте їм, щоб вони не ковтали зубну пасту.

Примітка для центрів догляду за дітьми та раннього навчання: Адміністративний кодекс штату Вашингтон (WAC) 110-300-0180 вимагає, щоб програми догляду за дітьми пропонували дітям заняття з чищення зубів, відповідні їх віку та розвитку, якнайменше, щоденно.

Чистіть зуби ДВІчі на день щоб видалити зубний наліт з поверхні зубів.
Виконайте наступні кроки:

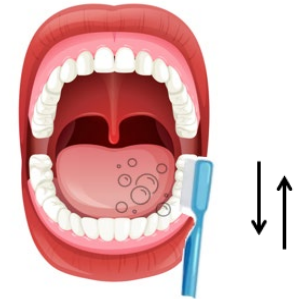
1. Починайте з внутрішньої поверхні зубів.

- Робіть невеликі кругові рухи.
- **Переміщайте щітку в роті зліва направо.**
- Не забувайте чистити ясна, щоб видалити наліт в місцях зіткнення ясен і зубів.



2. Потім чистіть прикусні поверхні задніх зубів (кутних).

- Рухайте щіткою взад-вперед.



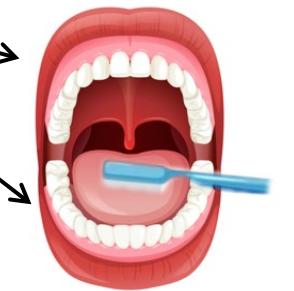
3. Чистіть зовнішню поверхню зубів.

- Робіть невеликі кругові рухи.
- Переміщайте щітку в роті зліва направо.
- Не забувайте чистити ясна, щоб видалити наліт в місцях зіткнення ясен і зубів.



4. Повторіть кроки 1 до 3 на ВЕРХНІХ і НИЖНІХ зубах.

5. Почистіть ЯЗИКА, щоб видалити мікроби і бактерії.



Не забувайте чистити зубною ниткою щодня!

- Можна використовувати звичайну зубну нитку або нитяні зубочистки.
- Зубна нитка видаляє наліт там, куди не може дотягнутися щетина зубної щітки невеликих проміжках **між зубами**.



Ресурси, посилання та пошана:

- kingcounty.gov/ABCD (зубна страховка)
- <https://www.mouthhealthy.org/> (ресурс Американської асоціації стоматологів)
- Ця брошура була створена, використовуючи зображення з Freepik.com