

Dobre rady dotyczące zębów dzieci

Pomagaj swojemu dziecku myć zęby pastą z fluorem rano i wieczorem.



Pasta z fluorem chroni i wzmacnia zęby.



Woda jest najlepszym napojem. Można pić ją prosto z kranu.



Wprowadź dobry zwyczaj, aby:



Dziecko myło zęby pastą z fluorem rano i wieczorem



Dziecko szło spać z czystymi zębami



Zęby miały przynajmniej dwugodzinną przerwę między posiłkami



Spragnione dziecko dostawało do picia wodę

Czym jest próchnica?

Próchnica to inaczej ubytki w zębach.

Skąd się bierze próchnica?

Niektóre bakterie w jamie ustnej mogą zamieniać cukier, znajdujący się w spożywanych przez nas pokarmach i napojach, w kwas, który niszczy zęby, doprowadzając do powstawania próchnicy.

Gdzie znajduje się dużo cukru?

- Słodkie napoje, jak coca-cola czy inne napoje gazowane
- Soki
- Słodzona kawa i herbata
- Słodycze, ciastka i lody
- Miód i suszone owoce

Ogranicz słodkości do jednego dnia w tygodniu.

Dla zębów dobra jest co najmniej dwugodzinną przerwą między posiłkami

Cukier spożywany rzadko = małe ryzyko próchnicy



Cukier spożywany często = duże ryzyko próchnicy