

# Полезные советы о детских зубах

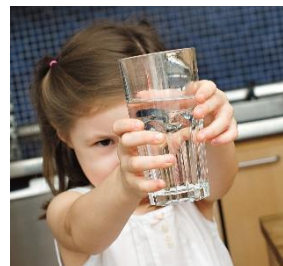
Помогайте ребёнку чистить зубы утром и вечером зубной пастой со фтором.



Зубная паста со фтором защищает и укрепляет зубы.



Вода – лучший напиток. Пить воду можно прямо из-под крана.



## Это должно стать привычкой



Утром и вечером чистить зубы зубной пастой со фтором



Ребёнок должен засыпать с почищенными зубами



Зубам необходим как минимум двухчасовой перерыв между приёмами пищи



Для утоления жажды давать ребёнку воду

## Что такое кариес?

Кариес – это дырки в зубах.

## Почему появляется кариес?

Некоторые бактерии в ротовой полости могут преобразовывать сахар, который мы получаем с пищей и питьём, в кислоту. Кислота разъедает зубы и появляется кариес.

- **Что содержит много сахара?**
- Сладкие напитки, такие как кока-кола и другие лимонады
- Сироп
- Подслащённые кофе и чай
- Конфеты, печенье и мороженое
- Мёд и сухофрукты

**Все сладости оставьте на один день в неделю.**

## Для зубов полезны как минимум двухчасовые перерывы

Сладкое редко = маленький риск появления кариеса



Сладкое часто = большой риск появления кариеса