

## Կարող եք բերանի առողջության զարկ տալ հետևյալ կերպով՝

- Իմանալով, թե ինչպես կարող եք վստահ լինել, որ դուք և ձեր ընտանիքը առողջ բերան և ատամներ ունեք
- Օգնելով, որ ձեր երեխաները սովորեն բերանի և ատամների լավ սովորություններ

### Ինչու՞ է կարևոր այն

Երբ երեխաներն առողջ բերան ունեն, նրանք՝

- Կարող են հստակ խոսել
- Կարող են առողջ սնունդ ստանալ
- Լավ ինքնազգացողություն են ունենում

Առողջ բերան ունենալը նաև նշանակում է՝

- Առողջ աճ և զարգացում
- Կարողանալ կենտրոնանալ և սովորել
- Ցավազուրկ բերան Ատամների խնամքի ակտի քիչ ծախսեր ձեր ընտանիքի համար



## Բաներ, որոնք անելով կօգնեն ձեր երեխային

- Ձեր երեխայի ատամները օրը երկու անգամ խոզանակեք ֆտորային ատամի մածուկով:
- Եթե ձեր երեխան 3 տարեկան չի դարձել, խոզանակեք ֆտորային ատամի մածուկի բարակ շերտով:
- Եթե ձեր երեխան 3-ից 6 տարեկան է, խոզանակեք ոլոռի չափի ֆտորային ատամի մածուկով:
- Փոքր երեխաները կցանկանան իրենք խոզանակել իրենց ատամները, բայց օգնության կարիք ունեն մինչև իրենց ձեռնային հմտությունը բարելավվելը: Երեխաների ատամները խոզանակեք կամ օգնեք, որ խոզանակեն իրենց ատամները մինչև դառնան 7-ից 8 տարեկան:
- Եղեք բերանի առողջության օրինակելի՝ անձ: Ձեր ատամները ֆտորային ատամի մածուկով խոզանակեք օրը երկու անգամ (առավոտյան և քնելուց առաջ) և ատամնաթելով մաքրեք օրը մեկ անգամ:
- Սպասարկեք առողջ ճաշեր և թեթև նախաճաշեր, ինչպես՝ մրգերը, բանջարեղենը, ցածրաճարպ կաթը և կաթնամթերքները, ամբողջ հացահատիկե արտադրանքները, միս, ձուկ, հավ, ձու և յոբիներ:
- Սահմանափակեք օրվա ընթացքում ձեր երեխայի թեթև նախաճաշերի քանակը:
- Ձեր երեխային ուտելիք մի տվեք որպես պարգև:
- Ձեր երեխային իր ծննդյան առաջին տարեդարձին ստուգման համար տարեք ատամնաբույժի և շարունակեք նրան տանել:
- Եթե ձեր երեխան ատամնաբույժի չի գնացել, տարեք նրան:
- Ձեր ատամնաբույժին հարցրեք, թե ինչ կարող եք անել ձեր և ձեր երեխայի բերանը առողջ պահելու համար:
- Անպայման ատամնաբույժին գնացեք այնքան հաճախ, ինչքան ձեր ատամնաբույժն ուզում է, որ գնաց:
- Ձեր երեխայի խնամքին, Early Head Start կամ Head Start ծրագրին իմացրեք, եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր կամ հարցեր ունեք բերանի առողջապահության մասին: