

HIGIENA JAMY USTNEJ



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Możesz propagować higienę jamy ustnej poprzez:

- Wiedzę o tym, jak dbać o zdrowie zębów i higienę jamy ustnej u siebie i Twojej rodziny
- Pomaganie dzieciom w przyswojeniu nawyków dbania o zęby i higienę jamy ustnej

Dlaczego jest to ważne?

Dzieci, które mają zdrowe zęby i jamę ustną:

- Wyraźnie mówią
- Mogą jeść zdrowe pokarmy
- Mają o sobie dobre mniemanie

Zdrowie jamy ustnej to również:

- Zdrowy wzrost i rozwój
- Umiejętność koncentracji i przyswajania informacji
- Niebolesna jama ustna
- Niższe koszty opieki stomatologicznej dla Ciebie i Twojej rodziny



Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

- Szczotkuj zęby dziecka pastą z fluorem dwa razy dziennie.
- Dla dzieci w wieku 3 lat i poniżej wystarczy mażnięcie szczoteczki pastą z fluorem.
- Dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat stosuj pastę z fluorem wielkości zielonego groszku.
- Małe dzieci chcą same myć sobie zęby, ale do czasu wyrobienia odpowiednich umiejętności potrzebna im będzie pomoc. Myj lub pomagaj dziecku myć zęby do czasu ukończenia przez nie 7 lub 8 roku życia.
- Bądź wzorem do naśladowania w przypadku higieny jamy ustnej! Szczotkuj zęby pastą z fluorem dwa razy dziennie (rano i wieczorem przed snem) i nitkuj dwa razy dziennie.
- Podawaj zdrowe posiłki i przekąski takie jak owoce, warzywa, mleko o niskiej zawartości tłuszczu i nabiał, produkty z mąki pełnoziarnistej, mięso, ryby, kurczak, jajka i fasola.
- Ogranicz ilość przekąsek spożywanych przez dziecko w ciągu dnia.
- Nie używaj produktów spożywczych jako formy nagradzania dziecka.
- Zaprowadź dziecko do dentysty na wizytę kontrolną przed ukończeniem pierwszego roku życia i kontynuuj te wizyty.
- Jeżeli dziecko nie było jeszcze u dentysty, umów je na wizytę.
- Zapytaj dentystę, co możesz robić, aby dbać o higienę jamy ustnej u siebie i dziecka.
- Upewnij się, że wizyty u dentysty odbywane są z częstotliwością zalecaną przez dentystę.
- Jeżeli potrzebujesz pomocy lub masz pytania dotyczące higieny jamy ustnej, zwróć się do programu Early Head Start, Head Start lub instytucji sprawującej opiekę nad dzieckiem.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness