



Піклуватися про зуби
моєї дитини

я починаю
вже зараз!

Поради щодо догляду
за порожниною рота

від 0 до 1 року

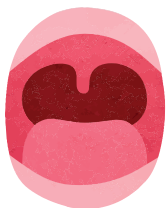
www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr



urps
CHIRURGIENS
DENTISTES NOUVELLE
AQUITAINE
L'union par l'action

Я піклуюся про молочні зуби мого малюка якомога раніше

> Як чистити його зуби?



Ще до того,
як з'являться
зуби

Ввечері:

Я можу привчати свого малюка до гігієни порожнини рота: я **обережно** очищаю його ясна **вологою марлею**, намотаною на мій чистий палець, або за допомогою спеціального **напальчника**.

Я поважаю ритм мого малюка і не змушую його.



А також відразу
після появи
перших зубів

Вранці та ввечері, після прийому їжі:

Я чищу зуби **щіткою з м'якою щетиною**, маленького розміру, яка **підходить за віком** моєї дитини. Я використовую зубну щітку з дуже **малою кількістю** зубної пасти (менше ніж рисове зернятко) з **фтором у концентрації 1 000 ppm** (ця концентрація зазначена на упаковці). Фтор запобігає появі карієсу.

Полоскати рот не потрібно.

Ліки: я даю їх **до** чищення зубів, а потім чищу зуби.

Після вечірнього чищення:
ніякої їжі, **тільки вода**.



Я використовую зубну
щітку зі слідом зубної
пасти з фтором 1 000 ppm.



У моєї дитини прорізуються зуби. Як їй допомогти?

Я **масажую** його ясна чистою марлею, змоченою водою, або використовую гель для зубів.

Я даю малюкові **охолоджене кільце для жування**, попередньо покладене в холодильник (а не в морозильну камеру).



Харчування: на що потрібно звертати увагу?

Щойно харчування моєї дитини стає різноманітним Починаючи з 6 місяців:

Я пропоную їй їжу в регулярні години, **4 рази на день**.

Я уникаю давати дитині їжу поза основними прийомами їжі, як удень, так і вночі.

Щоб зменшити ризик появи карієсу, я пропоную молоко під час прийомів їжі.

Я надаю перевагу **фруктам, овочам, продуктам, що містять крохмаль**. Я пропоную **тверду їжу, починаючи з маленьких шматочків**.



Увага до вибору напоїв!

Поза прийомами їжі та під час них, **вода — єдиний напій, який слід пропонувати**.

Дитина ніколи не повинна засинати з молоком або іншими солодкими напоями, інакше вона ризикує отримати карієс.



А щоб заспокоїти малюка?

Улюблена іграшка, поцілунок, обійми... але не солодкі напої чи продукти.

Палець чи пустушка: що обрати для моєї дитини і коли припинити?

Пустушка може бути рекомендована замість смоктання пальця, оскільки її легше відмінити. Однак рішення використовувати пустушку залишається особистим вибором.

Якщо я використовую пустушку для своєї дитини:

- **Я стежу за її належним станом і чистотою**, не очищую її власною слиною. Я регулярно її змінюю.
- **Я не занурюю її в цукор, мед чи сироп...**
- **Я обмежую її використання часом сну.**

Для правильного розвитку ротової порожнини та зубів рекомендується поступово припиняти смоктання починаючи з 12 місяців.



> Спостереження та контроль у стоматолога

Мій малюк часто тримає рот відкритим. Це нормально?

Якщо рот служить для прийому їжі та розмови, то він не призначений для дихання.

Дихання відбувається через ніс, навіть уночі, і в будь-якому віці.

Якщо мій малюк часто дихає ротом (удень або вночі), це може заважати розвитку його щелеп і бути фактором, що сприяє появі карієсу.



Я можу:

- поговорити про це з медичним працівником,
- навчитися робити промивання носа.

Щоб
дізнатися
більше



Коли відбувається огляд у стоматолога?

Перший огляд у стоматолога рекомендується **протягом першого року життя**, навіть якщо все добре.

Після цього він має проводитися регулярно, **принаймні один раз на рік**, упродовж усього життя!



**Ви мало або
зовсім не
говорите
французькою?**

PRISME — це безкоштовна служба телефонного перекладу в галузі охорони здоров'я.

Вона дозволяє вашому лікарю, стоматологу, медсестрі або акушерці, які працюють у приватній практиці, звернутися до професійного перекладача під час консультацій.

Передайте цю інформацію вашому медичному працівнику, щоб він міг зареєструватися.

> Контакт : prisme@facs-na.fr / 06 98 91 68 79

**Що ви думаєте
про цю брошуру?
Ваша думка
важлива!**

**Дякуємо за участь
в нашому
онлайн-опитуванні**

