

HIGIENA JAMY USTNEJ

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 higieny 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 maźnięcie 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.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness