



Opieka dentystyczna dla małych i dużych dzieci

Zdrowe zęby mają podstawowe znaczenie dla zdrowia dziecka. Rodziny mogą promować zdrowe nawyki dotyczące zębów i zapobiegać próchnicy u dzieci.

Praktykuj codzienne nawyki

- Ostrożnie przecieraj dziecku dziąsła wodą dwa razy dziennie, zanim zaczną wyrzynać im się zęby. Używaj czystej zwilżonej gazy, ściereczki lub miękkiej szczoteczki dla niemowląt i wody. Zabieg tak może być dla dziecka przyjemny, jeśli uśmiechasz się i mówisz do niego „Tak właśnie czyścimy buzię!”.
- W przypadku dzieci raczkujących i w wieku przedszkolnym, razem kupujcie szczoteczki do zębów dla dziecka w jego ulubionym kolorze. Ostrożnie myj żeby dziecka dwa razy dziennie, zaczynając od pierwszego zęba.
- Zapytaj dentystę, kiedy zacząć stosowanie pasty do zębów. Dziecko w wieku przedszkolnym może być gotowe, kiedy nauczy się wypluwać pastę do umywalki, zamiast ją połykać. Wybierzcie razem pastę, której smak dziecko polubi. Do każdego mycia nakładaj tylko niewielką ilość pasty (wielkości groszku).
- Dawaj przykład dziecku! Pokaż dziecku, że regularnie czyścisz zęby szczoteczką i nitką.

Chroń swoje dziecko przed próchnicą

Na próchnicę narażeni są wszyscy, nawet dzieci. Próchnica objawia się brązowymi lub czarnymi punktami na zębach. Na szczęście próchnicy można zapobiegać.

- W przypadku niemowląt, odstaw je od piersi lub wyjmij im z budzi butelkę jak tylko zasną. Jeżeli zostawisz im w buzi pierś lub butelkę, płyn może się gromadzić wokół ich zębów.
- Unikaj podawania dziecku pokarmów i napojów zawierających cukier, który może uszkadzać ich zęby i powodować ubytki.
- Naucz dziecko pić wodę lub mleko z kubka lub kubka-niekapka zaraz po pojawieniu się pierwszego zęba. Skuteczna nauka wymaga ciągłych ćwiczeń.

Przygotuj dziecko do pierwszej wizyty u dentysty

- Porozmawiaj z innymi rodzicami lub personelem swojej przychodni i zapytaj o dentystę, którego polecają. Wielu dentystów i dentystów dziecięcych specjalizuje się w pracy z małymi i większymi dziećmi.
- Niektórzy dentyści mogą chcieć obejrzeć zęby dziecka, gdy zaczną się one wyrzynać w wieku 6 do 12 miesięcy. Inni czekają, aż dziecko skończy rok i dłużej.
- Przed wizytą pokazuj dziecku książeczki o zębach i dentystach. Możesz pomóc swojemu dziecku przyzwycząć się do szerokiego otwierania buzi u dentysty, bawiąc się z nim w „Ile zębów?” i inne gry wymagające szerokiego otwarcia ust. Dziecko raczkujące lub przedszkolne może się bawić w „wizytę u dentysty”.
- Na wizytę weź ze sobą książeczki i ulubione zabawki. Bądźcie u dentysty wcześniej, żeby dziecko mogło się rozejrzeć i poznać personel. Podczas kontroli zostań z dzieckiem.

Opinie, informacje oraz odesłania do innych źródeł i form wsparcia zawarte w niniejszym materiale mają wyłącznie charakter informacyjny i nie powinny być traktowane ani wykorzystywane jako substytut porady medycznej, diagnozy lub leczenia. W przypadku pytań dotyczących kwestii zdrowotnych dziecka zachęca się rodziców do konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym pracownikiem ochrony zdrowia.

English Title: Dental Health for Babies and Young Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.