

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 zęby 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.

Chronić 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 buzi 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 i 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 przyzwyczaić 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, zęby dziecko mogło się rozejrzeć i poznać personel. Podczas kontroli zostań z dzieckiem.

English Title: Dental Health for Babies and Young Children



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education