

## Помните:



- ✓ Газированные сладкие напитки, конфеты и другие сладости могут вызвать кариес, причиняющий боль.
- ✓ Такие закуски, как сыр, йогурт, фрукты и овощи, гораздо лучше и полезнее для зубов вашего ребенка, чем чипсы, крекеры или хлопья.
- ✓ Ограничивайте количество перекусов между едой до двух раз в день.
- ✓ Разбавляйте сок вашего ребенка равным количеством воды.
- ✓ После того, как ваш ребенок поест конфеты, печенье или выпьет сок, почистите ему зубы или прополощите его или её рот водой.
- ✓ Взрослые могут распространять микробы, вызывающие кариес. Не кладите ничего в рот ребенка, если этот предмет побывал у вас во рту.
- ✓ Чистите свои зубы и зубы ребенка утром и перед сном фторсодержащей зубной пастой.
- ✓ Детям необходима помощь взрослых в чистке зубов, пока они не достигнут 8 лет.
- ✓ Ребенок должен посетить зубного врача до достижения годовалого возраста.
- ✓ Если на вашего ребенка оформлена карточка Medicaid или Health Plan Plus (CHP+), то эти программы покроют стоимость оказания стоматологических услуг для вашего ребенка.

Помните, что молочные зубы очень важны! Позаботьтесь о том, чтобы зубы и десны вашего ребенка были здоровыми.



## Cavity-Free at Three

A statewide effort to prevent oral disease in young children, sponsored by:



The Colorado Health Foundation™



Russian

## Уход за зубами вашего ребенка

Вашему ребенку нужны здоровые зубы и десны для того, чтобы говорить, есть и улыбаться. Существует ряд простых мер, которые вы можете принять для того, чтобы помочь Вашему ребенку иметь здоровый рот как сейчас, так и в будущем! Сделайте все от вас зависящее, чтобы предотвратить развитие кариеса у Вашего ребенка.



### Советы по уходу за зубами ребенка:

- ✓ До того, как у вашего ребенка прорежутся молочные зубы, протирайте десны ребенка мягким чистым ручным полотенчиком после каждого кормления.
- ✓ После того, как у вашего ребенка прорежутся молочные зубы, протирайте зубы ребенка после каждого кормления, особенно вдоль линии десен, мягкой тканью или мягкой щеточкой.
- ✓ Как только ваш ребенок достигнет 2-х летнего возраста, чистите зубы один раз утром и один раз перед сном. Используйте небольшую каплю (размером с ноготок мизинца ребенка) фторированной зубной пасты. По окончании чистки вытирайте зубы, пока ваш ребенок не станет достаточно взрослым, чтобы самостоятельно выплюнуть пасту.
- ✓ При укладывании ребенка в кроватку с бутылочкой, не давайте ему ничего, кроме воды.
- ✓ Здоровые привычки необходимо прививать в раннем возрасте. Когда ребенок растет и начинает есть твердую пищу, обеспечьте ребенку здоровое питание. Здоровое питание поможет вашему ребенку нормально расти и развиваться. Оно также поможет защитить и зубы вашего ребенка.



- ✓ Избегайте сладких продуктов, таких как конфеты, газированная вода, подслащенные хлопья для завтрака и чипсы. Избегайте липкие продукты, такие как изюм или фруктовые роллы (завитушки).
- ✓ Избегайте обмена слюной. Не кладите вещи сначала себе в рот, а затем в рот вашего ребенка. Избегайте обмена слюной, как, например, при совместном использовании ложки, когда вы пробуете пищу малыша, очистку упавшей из рта соски своим ртом и вытирание рта малыша своей слюной. Бактерии, вызывающие кариес, могут передаваться от матери к ребенку через слюну.
- ✓ Избегайте также обмена слюны между детьми через игрушки, соски и т.д.
- ✓ Взрослые могут жевать жевательную резинку без сахара с ксилитом сразу после приема пищи для того, чтобы предотвратить распространение и передачу микробов своим детям.

### Меры, которые могут принимать медицинские работники и стоматологи:

- ✓ Стоматологи, стоматологи-гигиенисты, врачи и другие медицинские работники также могут заботиться о зубах ребенка.
- ✓ Покажите ребенка зубному врачу до достижения годовалого возраста. Посетите стоматолога раньше, если у вас возникнут опасения по поводу зубов или десен вашего ребенка.
- ✓ Спросите стоматолога, врача или стоматолога-гигиениста о нанесении фторсодержащего лака-покрытия на зубы вашего ребенка. Это еще один отличный способ защиты зубов вашего ребенка от кариеса.
- ✓ Вам и Вашему ребенку следует регулярно посещать стоматолога (или так часто, как рекомендует ваш стоматолог). Здоровье зубов родителей также важно.

