

Защита зубов вашего новорожденного ребенка

Помните: бактерии, вызывающие кариес зубов у вашего ребенка, как правило, переходят к нему от его попечителей. Если у вас больные зубы и десны, то у вашего ребенка, скорее всего, возникнут одни и те же проблемы. Заботясь о личном здоровье, включая здоровье полости рта, вы тем самым заботитесь и о вашем ребенке.

Обратитесь к Вашему стоматологу или врачу, если у вас есть какие-либо вопросы или опасения по поводу ваших зубов и десен.



Cavity-Free at Three

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



Russian

Вы беременны!

Простые меры для защиты зубов во время беременности



Надлежащий уход за зубами и деснами во время беременности крайне важен. Беременность приводит к гормональным изменениям, которые повышают риск развития заболеваний десен. Эти изменения могут повлиять как на ваше здоровье, так и на здоровье вашего ребенка.

Вот несколько простых шагов, которые можно предпринять для улучшения здоровья ваших зубов и десен во время беременности.

- ✓ Чистите зубы два раза в день фторсодержащей зубной пастой. (Colgate, Crest, Aquafresh и т.д.)
- ✓ Ежедневно чистите зубы зубной нитью (флосом).
- ✓ Пейте воду или молоко пониженной жирности и избегайте газированные напитки, соки и сладкие напитки во время беременности.
- ✓ Ешьте здоровую, сбалансированную пищу. Первые зубы у ребенка начинают развиваться в районе трех месяцев после начала беременности. Здоровый рацион питания, содержащий молочные продукты, такие, как сыр и йогурт, являются хорошим источником необходимых минеральных веществ, которые помогут в развитии зубов, десен и костей вашего ребенка.
- ✓ Избегайте сладких закусок. Тяга на сладкое - это обычное явление во время беременности. Имейте в виду, что чем чаще вы будете перекусывать, тем больше вероятность развития кариеса.



- ✓ Запишитесь на прием к врачу. Не пропускайте лечение ваших зубов у врача только потому, что вы беременны. Именно в это время, более чем когда либо еще, необходим осмотр ваших зубов и десен. Беременность приводит к гормональным изменениям, которые повышают риск развития заболеваний десен. Обращайте внимание на ваши десны. Если они станут мягкими, возникнет припухлость или кровотечение, Вы должны обратиться к вашему стоматологу как можно скорее. Воспаление десен может повлиять как на ваше здоровье, так и на здоровье вашего ребенка.

Борьба с утренним недомоганием

Частая рвота может привести к повреждению зубов. Чтобы защитить зубы, примите следующие меры:

- ✓ Ешьте небольшими порциями здоровую, не сладкую пищу в течение дня.
- ✓ Смешайте одну чайную ложку пищевой соды в стакане воды для использования в качестве полоскания полости рта после рвоты. Это поможет нейтрализовать кислоту во рту. Затем почистите зубы.
- ✓ После еды жуйте жевательную резинку без сахара или содержащую ксилит.
- ✓ Поддерживайте хорошую гигиену полости рта. Чистите зубы не реже 2-х раз в день фторсодержащей зубной пастой.

