

Корисні поради для дитячих зубів

Допомогайте дитині чистити зуби двічі на день фторованою зубною пастою



Фторована зубна паста захищає зуби і робить їх міцними



Найкращий напій при спразі це вода. Її можна пити відразу з-під крана



Зробіть звичкою



Чистити зуби два рази на день вранці і ввечері після їжі



Що дитина іде спати з чистими зубами



Що зуби повинні відпочивати не менше двох годин між прийомами їжі



Пити тільки воду при спразі

Що таке карієс?

Карієсом називаються дірки в зубах.

Чому з'являється карієс ?

Деякі бактерії в ротовій порожнині перетворюють цукор з напоїв та їжі на кислоту яка роз'їдає зуби

Де міститься багато цукру

- Солодкі газовані напої, наприклад кока-кола
- Сироп
- Кава та чай з цукром
- Конфети, печиво, морозиво
- Мед та сухофрукти

Їжте солодощі не більше одного разу на тиждень

Зуби почуваються добре коли в них є пауза в мінімум 2 години між прийомами їжі

Цукор рідко = низький ризик карієсу



Цукор часто = високий ризик карієсу