

# Уход за полостью рта у детей

**Намина, Kotka, Kouvola, Virolahti, Miehikkälä**

**тел. 05 220 22000**

В будни (пн-пт) с 7 до 16.

Отмена времени смс сообщением

по тел. 050 902 4019

**Ryhtää**

**р. 05 220 2203**

В будни (пн-пт) с 8 до 15.

Отмена времени смс сообщением

тел. 050 902 4022


## Здоровые зубы, здоровый ребенок.



- Чистить зубы ребенку нужно начинать сразу после появления первого зуба.
- Родителям нужно чистить зубы ребенку до 6-летнего возраста.
- Но ребенку нужно давать и самому тренироваться чистить зубы
- С 8 до 12 лет должен чистить сам, но нужно ежедневно проверять чистку зубов.
- От соски нужно отказаться до 2-х летнего возраста.



## Питание и здоровье ротовой полости.

- Lapsen paras janojuoma on vesi
- Пить лучше всего обычную воду. 
- Использовать как можно меньше сахара, соков, лимонадов, конфет, меда и сухофруктов.
- Питаться 5 раз в день и не перекусывать
- Здоровое и разнообразное питание важно для развития здоровых зубов.

## Кариес зубов



- Кариес это заболевание твердых тканей зуба, вызванных бактериями и передающиеся через слюну.
- При развитии кариеса в молочных зубах, есть риск появления кариеса и в постоянных зубах.
- Соску, пустышку, ложку и вилку ребенка никогда нельзя облизывать
- Не желательно целовать ребенка в губы, т.к. бактерии могут передаваться.

## Правила чистки зубов



- Начинаем чистить как только появился первый зуб
- До 6-ти лет: малюсенькая горошина 500 ppm 2 раза в день (в губернии Кюменлааксо больше фтора в питьевой воде)
- 6-ти летние дети и старше: мазок 0,5-2 см пасты 1450 ppm 2 раза в день
- Чистка зубов - это залог здоровых зубов в будущем
- Чисти зубы не менее 2-х мин. 2 раза в день, не сильно надавливая на щетку.