

# 2-7 років українська

**Здорові звички  
залишаються на все  
життя.**

Молочні зуби «тримають» місце для корінних зубів. Вони відіграють важливу роль у тому, як ваша дитина буде жувати, розмовляти й посміхатися, а також впливають на те, наскільки вона буде впевненою в собі.



**DHF**  
Dental Health  
Foundation  
Ireland

**Контролюйте чищення зубів своєї дитини приблизно до 7 років: допомагайте їй правильно користуватися зубною щіткою й не дозволяйте ковтати зубну пасту. Чистьте зуби з дитиною двічі на день: вранці та ввечері перед сном.**

**Привчайте дитину з раннього віку слідувати за своєю ротовою порожниною та здоров'ям в цілому.**

### **Поради щодо догляду за зубами**

- Щоб зберегти зуби здоровими та уникнути появи карієсу, використовуйте зубну щітку з м'якою щетиною або щетиною середньої жорсткості; кількість зубної пасти на щітці має бути розміром з горошину, а концентрація фтору у пасті – не більше 1000 частин на мільйон.
- Чистьте зуби протягом 2-3 хвилин (приблизна тривалість однієї пісні), ретельно очищуючи кожний зуб. Після чищення зубну пасту необхідно лише спльовувати, ротову порожнину не слід полоскати.
- Зубну щітку міняйте у міру зношення щетини (приблизно кожні три місяці).

### **Поради щодо харчування**

- Між прийомами їжі надавайте перевагу корисним перекусам, наприклад фруктам, а солодкі напої та продукти у невеликій кількості вживайте тільки під час основного прийому їжі, наприклад можна випити маленьку склянку соку чи смузі на день.
- Вживайте молоко й воду без ароматизаторів. Не пийте газовані напої, тому що вони можуть призвести до порушення емалі, появи карієсу та навіть руйнування зубів.

### **Зверніть увагу**

- Бажано, щоб дитина носила захисну капу під час занять спортом, щоб зменшити ризик травмування зубів.
- Звертайте увагу на вміст цукру в харчових продуктах, вказаний на їхньому пакуванні (менше 5 г на 100 г продукту є низьким рівнем вмісту цукру), а також уникайте додавання цукру до їжі та напоїв.
- Відвідуйте стоматолога принаймні один раз на рік для перевірки здоров'я ротової порожнини.