



Jak mieć piękne zęby

Porady

- ✓ Zęby należy szczotkować dwa razy dziennie przez dwie minuty przy użyciu odpowiedniej pasty z fluorem.
- ✓ Szczotkować zęby tuż przed snem oraz jeszcze raz w ciągu dnia.
- ✓ Czyścić wszystkie powierzchnie zębów.
- ✓ Wypłukać pastę i unikać płukania wodą, aby część fluoru znajdującego się w paście pozostała na zębach, czyniąc je mocniejszymi.
- ✓ Ograniczyć liczbę bogatych w cukier potraw i napojów.
- ✓ Wybierać przekąski zdrowsze dla zębów, takie jak:
 - ser
 - krakersy lub paluchy chlebowe
 - świeże owoce lub warzywa
 - woda
 - mleko
- ✓ W razie obaw dotyczących zębów należy zasięgnąć porady stomatologa.
- ✓ Należy regularnie uczęszczać na wizyty stomatologiczne – co sześć miesięcy lub zgodnie z zaleceniami. Aby znaleźć lokalnego stomatologa, należy zadzwonić pod numer **0300 311 22 33** lub wejść na stronę www.nhs.uk
- ✗ Nie wolno dawać dziecku do snu mleka lub soku, gdyż może to prowadzić do poważnej próchnicy. Lepszym rozwiązaniem jest woda.



Dobór odpowiedniej szczoteczki

Należy wybierać szczoteczkę o średniej twardości i małej główce. Szczoteczki wymienia się co 3 miesiące.

Ile pasty nałożyć?

Dzieci 0–3 lat
powinny
używać
odrobiny
roztartej pasty



W przypadku
dzieci 3–4 lat
powinna być
to ilość
wielkości
ziarnka
grochu



Dorośli
również
powinny
stosować ilość
wielkości
ziarnka
grochu

Ile fluoru?

- **Dzieci od 0–3 lat** powinny stosować pastę zawierającą co najmniej 1000 ppm fluoru.
- **Dzieci od 3–6 lat** powinny stosować pastę zawierającą więcej niż 1000 ppm fluoru.
- **Dzieci w wieku 6 lat** i powyżej oraz **osoby dorosłe** powinny stosować pastę zawierającą 1350–1500 ppm fluoru.

Jak zachęcać dzieci do szczotkowania?

- ◇ Dzieci potrzebują pomocy przy szczotkowaniu do co najmniej 7. roku życia.
- ◇ Warto kupić ciekawą szczoteczkę, którą dziecko będzie lubić.
- ◇ Można spróbować wprowadzić system nagradzania, np. tablicę szczotkowania zębów.
- ◇ Należy dawać dobry przykład pokazując dziecku, jak myć zęby.
- ◇ Warto skorzystać z aplikacji, śpiewać lub grać muzykę, aby dwie minuty potrzebne na umycie zębów szybko zleciały.

Płyn do płukania ust

Należy stosować płyn do płukania ust o różnych porach dnia, chyba że stomatolog zaleci inaczej.

Oral health improvement

Please contact us if you would like the information in another language or different format.

Arabic يُرجى الاتصال بنا إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات بلغة أخرى أو بتنسيق مختلف.

Bengali আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় বা আলাদা আকারে পেতে চাইলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
Urdu اگر آپ یہ معلومات دیگر زبان یا مختلف فارمیٹ میں چاہتے ہیں تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔

Chinese 若要以其他語言或格式提供這些資訊，請與我們聯繫

Polish Aby uzyskać informacje w innym języku lub w innym formacie, skontaktuj się z nami.

Portuguese Queira contactar-nos se pretender as informações noutra idioma ou num formato diferente.

Slough Healthy Smiles
Health and Wellbeing Slough
Solutions 4 Health
224 Berwick Avenue
Slough
Berkshire
SL1 4QT

Centrala 01865 904040
E-mail Oral.Health@oxfordhealth.nhs.uk
Strona www.healthandwellbeingslough.co.uk

W celu uzyskania dalszych informacji lub pobrania ulotek należy przejść na powyższą witrynę.