

Практические советы: профилактика кариеса в раннем возрасте

Здоровье зубов — это важно!

Кариес, или дупло в зубе, может развиваться с появлением у малыша первого зуба. Это может стать причиной зубной боли, инфекции и других нарушений здоровья. Молочные зубы важны для ребенка, они необходимы для разжевывания пищи, формирования дикции и сохранения пространства для постоянных зубов.



ИЗБЕГАЙТЕ употребления в качестве перекуса сладких продуктов и напитков

- Употребление сладких напитков и пищи может привести к образованию кариеса.
- Ограничьте количество перекусов, давайте ребенку в качестве перекуса продукты с низким содержанием сахара.
- Давайте ребенку не более 6 унций (3/4 стакана) сока в день.

ОГРАНИЧЬТЕ время кормления из бутылочки или чашки-поильника

- При длительном воздействии сахар, содержащийся в соке, газировке, молоке или детской смеси, может вызвать развитие кариеса.
- Предлагайте ребенку воду — в ней нет сахара.
- Не укладывайте ребенка спать с бутылочкой.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ бактерий, вызывающих кариес, которые передаются ребенку через слюну

- Не пользуйтесь с ребенком одной и той же посудой и не предлагайте ему откушенные вами куски пищи.
- Не облизывайте соску, при загрязнении промывайте ее водой.
- Следите за здоровьем своих зубов, это уменьшит количество бактерий во рту.

Чистите зубы два раза в день

- Как только у малыша появится первый зуб, начинайте чистить его специальной детской мягкой щеткой.
- Наносите на щетку небольшое количество зубной пасты с фтором для чистки зубов ребенка младше 3 лет. Для чистки зубов ребенка в возрасте от 3 до 6 лет используйте количество пасты примерно с горошину.
- Во время чистки зубов следите за действиями малыша и помогайте ему, пока он не будет в состоянии хорошо чистить зубы самостоятельно.

Регулярно посещайте стоматолога начиная с возраста около 1 года.

- Детям обычно рекомендуется посещать стоматолога раз в полгода.
- Проконсультируйтесь со стоматологом или педиатром, которые наблюдают вашего ребенка, по вопросу использования фтористого лака (защитного покрытия, наносимого на поверхность зубов с целью профилактики кариеса).

Программы Medicaid и Child Health Plus включают стоматологическое обслуживание.

Чтобы более подробно узнать о гигиене полости рта или найти ближайшую к вам недорогую стоматологическую клинику или поставщика стоматологических услуг, позвоните по номеру 311 или зайдите на сайт nyc.gov и введите в строку поиска слово «зубы» (teeth).