



Ismertető és ellenőrző lista

Fontos megtanítani a gyermeknek a fogápolást. Álljon itt néhány hasznos tipp:

TARTSA TISZTÁN GYERMEKE FOGAIT.

- Ha gyermeke hároméves vagy annál fiatalabb, végezze el Ön a fogmosást.
- Amikor a gyermek három- és hatéves kor közötti, segítsen a napi kétszeri fogmosásban.
- A három- és hatéves korú gyermeknél egy borsószemnyi fluoridos fogkrémet használjon. A fluorid erősíti a fogzománcot. Ügyeljen, hogy a gyermeke ne nyelje le a fogkrémet.
- Amikor a gyermeke fogai már összeérnek, használjon fogselymet naponta egyszer. A szuvasodás egy része a fogak között alakul ki.
- A fogszuvasodást okozó baktériumokat átadhatja a gyermekének. Ne tegyen semmit gyermeke szájába az Ön szájából.

VIGYE EL A GYERMEKÉT FOGORVOSI ELLENŐRZÉSRE LEGALÁBB ÉVENTE EGYSZER.

- Vigye el a fogorvoshoz gyermekét 12 hónapos korában vagy az első foga megjelenésétől számított hat hónapon belül. A korán felismert fogszuvasodás könnyebben és olcsóbban korrigálható. Csak a fogorvos végezhet komplett fogászati vizsgálatot, dönthet a fogszuvasodás vagy más fogászati betegség kezeléséről, vagy írhat fel kezelési módokat.
- Ha lehetséges, vigye magával a gyermekét, amikor Ön megy fogorvoshoz. Ezzel a gyermek számára ismerős lesz a környezet, amikor először őt is elviszük a fogorvoshoz.

BESZÉLJE MEG A FOGORVOSÁVAL VAGY A DENTÁLHIGIÉNİKUSÁVAL A KÖVETKEZŐKET:

- A gyermek fogápolásának legjobb módját,
- A fogkrémhasználatot,
- A fogselyem használatát gyermekénél, és
- Hogyan juthat hozzá a környéken elérhető áron fogászati ellátáshoz.

ELLENŐRIZZE A GYERMEKE FOGAIT.

- Keresse a fogakon a fakó fehér foltokat vagy vonalakat. Ezek a fog legalján a fogíny mentén fordulhatnak elő. A sötét fogak szintén fogszuvasodást jeleznek. Ha ezeket a jeleket észleli, azonnal kérjen időpontot a fogorvostól.

ADJON EGÉSZSÉGES ITALOKAT GYERMEKÉNEK.

- Az fő étkezések és a tízórai/uzsonna között csak tiszta vizet adjon.
- Tej vagy a vitaminnal dúsított tej étkezésnél vagy uzsonnakor adható. Adjon kis adagokat (125 ml-t vagy 4 unciát) nyitott pohárban (ne csőrös pohárban). A gyermek naponta mindössze 500 ml vagy 16 uncia tejet vagy tejpótlót igényel.
- Kérülje vagy korlátozza a gyümölcslevet (125–175 ml-re vagy 4–6 unciára naponta a négy- és hatéves életkor közöttieknek). Ha gyümölcslevet ad, azt nyitott pohárban adja étkezésnél vagy uzsonnakor.
- Kérülje a gyümölcs puncsot, a dobozos üdítőt és a sportitalokat. Ezek koptatják a fogzománcot.

ADJON EGÉSZSÉGES TÍZÓRAIT/UZZONNÁT GYERMEKÉNEK.

- Egészséges tízórait/uzsonnát adjon gyermekének, amely tartalmaz kettőt a négy élelmiszercsoportból. Például lehet sajt, alma, répaszelet, teljes kiőrlésű pitakenyér vagy babkrém (dip).
- Kérülje, hogy cukros, ragacsos tízórait adjon a gyermekének. Ezek koptatják a fogzománcot.
- Az étkezések és a tízórai/uzsonna között legyen két és fél–három óra szünet.
- Kérülje, hogy a gyermek egész nap rágcsálgjon valamit.
- Kanada ételekre vonatkozó útmutatója** segíthet az egészséges ételek kiválasztásában.

A Best Start Resource Centre engedélyével adaptálva.

Látogasson el a cmascanada.ca/cnc/parents weboldalra további többnyelvű, a szülőknek szóló információkért



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada