



Информация и контрольный список

Ребенку необходимо научиться ухаживать за своими зубами. Для этого ознакомьтесь с полезными советами.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА.

- Если вашему ребенку меньше трех лет, чистите ему зубы сами.
- Помогайте ребенку в возрасте от трех до шести лет чистить зубы два раза в день.
- Для чистки зубов ребенка в возрасте от трех до шести лет используйте каплепку фторированной зубной пасты размером с горошину. Фтор укрепляет зубную эмаль. Следите за тем, чтобы ребенок не проглатывал зубную пасту.
- Когда зубы ребенка начнут соприкасаться, чистите промежутки между ними зубной нитью не реже раза в день. Кариес часто начинается в местах соприкосновения зубов.
- Бактерии, вызывающие кариес, могут передаваться ребенку. Не давайте ребенку ничего из своего рта.

ПРИВОДИТЕ РЕБЕНКА НА ОСМОТР К СТОМАТОЛОГУ НЕ РЕЖЕ РАЗА В ГОД.

- Покажите ребенка стоматологу в возрасте 12 месяцев или в течение шести месяцев после появления первого зуба. Кариес, обнаруженный на раннем этапе, можно вылечить быстрее и дешевле, и только стоматолог может выполнить полный осмотр зубов, диагностировать кариес и другие заболевания и предложить варианты лечения.
- По возможности возьмите ребенка с собой, когда пойдете на прием к своему стоматологу. Это может помочь ребенку в будущем чувствовать себя спокойнее на его первом приеме у детского стоматолога.

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ СТОМАТОЛОГОМ ИЛИ ГИГИЕНИСТОМ НА СЛЕДУЮЩИЕ ТЕМЫ:

- Как лучше чистить зубы ребенку?
- Как пользоваться зубной пастой?
- Как лучше чистить зубы ребенка зубной нитью?
- Как получить доступную стоматологическую помощь в вашем регионе?

ПРОВЕРЯЙТЕ ЗУБЫ РЕБЕНКА.

- Следите за появлением тусклых белых пятен или линий на зубах. Они могут находиться у основания зубов рядом с деснами. Темные зубы также являются признаком кариеса. Если вы увидите эти признаки, сразу обратитесь к стоматологу.

ДАВАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ НАПИТКИ.

- Между приемами пищи и закусками давайте только воду.
- Простое или витаминизированное молоко можно давать с едой или закусками. Давайте небольшие порции (125 мл или 4 унции) в открытой чашке (не в кружке-непроливайке). Детям нужно всего 500 мл или 16 унций молока или заменителя молока в день.
- Избегайте или ограничивайте потребление сока (125-175 мл или 4-6 унций в день для ребенка 4-6 лет). Давайте сок только в открытой чашке во время еды или закуски.
- Старайтесь избегать фруктовых пуншей, газированных и спортивных напитков. Они могут портить эмаль на зубах.

ДАВАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ЗАКУСКИ.

- Давайте ребенку здоровые закуски, включающие две из четырех групп продуктов. Например, давайте сыр, яблоки, морковь, хлеб из цельного зерна или бобовый соус.
- Старайтесь не давать ребенку слишком много сладких, липких закусок. Они могут портить эмаль на зубах.
- Давайте пищу и закуски с интервалом в 2,5-3 часа.
- Избегайте постоянных закусок в течение дня.
- Обратитесь к **Канадскому руководству по пищевым продуктам**, чтобы узнать о здоровых продуктах.

Адаптировано с разрешения информационного центра «Хорошее начало».

Посетите веб-сайт cmascanada.ca/cnc/parents, чтобы получить дополнительную информацию для родителей на разных языках



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