

ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ПАСТУ ДЛЯ РЕБЕНКА



Ежедневная чистка зубов – это наиболее простой и действенный метод профилактики кариеса и заболеваний полости рта.

Эмаль у детей тонкая и ещё не такая твёрдая, как у взрослых, а потому подвержена воздействию бактериям зубного налёта и повышенному истиранию. Для поддержания здоровья зубов важно выбрать правильную зубную пасту.

Фториды:



- укрепляют эмаль зубов, помогая ей противостоять кислотам, которые выделяют бактерии зубного налёта;
- снижают способность бактерий перерабатывать сахара и вырабатывать кислоты;
- мешают бактериям прикрепляться к поверхности зуба и формировать зубной налёт

В регионах, где содержание фторида в питьевой воде меньше 0,7 мг/л, нужно использовать пасты с фтором, но их дозировка (ppm) зависит строго от возраста ребёнка.

от 6 месяцев до 3 лет



- для ребёнка от 6 месяцев до 3 лет: главный критерий – безопасность при проглатывании. Рекомендуются пасты с нейтральным вкусом.

Можно использовать пасты с фтором 1000 ppm под строгим контролем родителей, чтобы минимизировать проглатывание.

от 3 до 6 лет



- от 3 до 6 лет: ребёнок учится сплёвывать, но риск проглатывания сохраняется – необходим контроль взрослых. Рекомендуется использовать пасты с фтором 1000 ppm.

Избегайте паст с резкими мятными отдушками – они могут вызвать рвотный рефлекс. Для мотивации чистки зубов можно выбрать «вкусные» пасты, с яркими вкусами, ориентируясь на выбор ребёнка: клубника, ягодный микс, кола.

от 6 до 12 лет



- от 6 до 12 лет – это период смены молочных зубов на постоянные. С появления первого постоянного зуба рекомендуется содержание фтора в пасте 1400- 1500 ppm.

старше 12 лет



- старше 12 лет – концентрация фтора 1400- 1500 ppm.

Сколько пасты необходимо для чистки зубов малыша?

до 1,5 лет

количество пасты
на щётке равно мазку;



до 3 лет

на щётку наносят
количество пасты не более
«рисового зёрнышка»;



с 3 до 6 лет

количество пасты
равно «малой горошине»;



с 6 лет

количество пасты равно
«крупной горошине»,
но не более половины длины
головки зубной щётки.



Подобрать зубную пасту, подходящую вашему ребёнку исходя из его индивидуальных потребностей (склонность к кариесу, наличие воспалений), поможет **детский врач-стоматолог!**



ПОМНИТЕ:



Чистите зубы
2 раза в день:
утром и вечером.



Используйте
зубную пасту
1 раз в день.



Правильное
питание – залог
здоровых зубов!



Пейте больше
чистой воды.



Регулярно
посещайте
стоматолога!

