

ТЕХНИКА ЗА ПРАВИЛНО ЧЕТКАНЕ НА ЗЪБИТЕ



1
Поставете на четката паста с големина на грахово зърно.



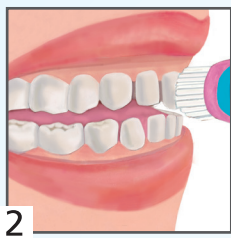
3
Внимателно четкайте външната повърхност на 2 или 3 зъба едновременно с кръгови движения отпред назад.



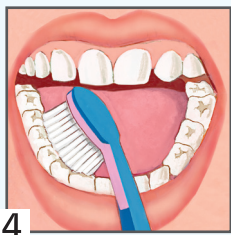
5
Поставете четката върху дъвкателната повърхност на зъбите и четкайте внимателно отпред назад.



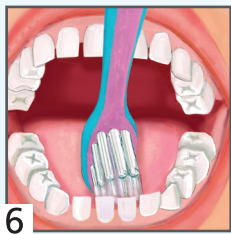
7
Четкайте езика отзад напред за отстраняване на бактериите, предизвикващи лош дъх.



2
Поставете четката за зъби в хоризонтално положение, като въгъла на почистващите влакна е около 45° спрямо венца.



4
За почистване на кътниците, четкайте внимателно с кръгово движение и в същото време движете четката отпред назад по цялата вътрешна повърхност.



6
Поставете четката във вертикално положение спрямо предните зъби, включително и кучешките. Направете няколко движения от венца към зъбите.

Националният координационен съвет на Националната програма за профилактика на оралните заболявания препоръчва:

5 ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ И ВЕНЦИ

1. Правилна устна хигиена

Четкайте зъбите си сутрин и вечер с добре подбрана четка и паста за зъби. Използвайте зъбни конци за почистване на междузъбното пространство. Това ще отстрани зъбната плака, която представлява колония от бактерии, причиняваща зъбния кариес. Киселинността е един от основните фактори за образуване на зъбния кариес. Четкайте и езика.

2. Флуорна профилактика – тя е индивидуален избор на всеки!

Консултирайте се с лекар по дентална медицина. Никога не прилагайте повече от една форма на ендегенна флуорна профилактика (прием на флуор вътрешно - флуорни капки и таблетки, флуорирано мляко, минерална вода с високо съдържание на флуор, флуорирана готварска сол)! Ендегенната и локалната (флуорни препарати прилагани върху зъбите – паста за зъби, разтвори за плакнене с флуор, флуорни лакове и гелове, дъвки с флуор и др.) флуорна профилактика могат да се комбинират.

3. Правилно хранене

Консумирайте твърда, богата на белтъчини, но бедна на захар храна. Избягвайте честото хранене със сладки, тестени и лепкави храни.

4. Дъвчете дъвки без захар

След хранене, ако нямате възможност да си измиете зъбите, дъвчете дъвки без захар. При дъвченето се отделя голямо количество слюнка, която разрежда образуваните киселини.

5. Профилактичен преглед при лекар по дентална медицина два пъти годишно

Това е важно условие за ранна, навременна диагноза и навременно лечение на заболяванията на зъбите, венците и неправилната захарка.



МИНИСТЕРСТВО
НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО



Национална програма за
профилактика на
оралните заболявания
при деца от 0 до 18 години



Какво трябва да знаете за устната хигиена на Вашето дете?

Детските зъби се нуждаят от
4 минути почистване
сутрин и вечер.

Погребна информация ще получите на
www.oralnaprofilaktika.bg

Погребна информация ще получите на
www.oralnaprofilaktika.bg

КОГА ЗАПОЧВАТ ГРИЖИТЕ ЗА ЗЪБИТЕ И ВЕНЦИТЕ?

Националният координационен съвет на Националната програма за профилактика на оралните заболявания препоръчва:

- За бяла и красива детска усмивка грижите започват още от бременността на бъдещата майка.
- Първите 7 години са най-важните от възпитанието на детето. Част от това възпитание е и създаването на навици за устна хигиена, правилно хранене и всичко, което наричаме „профилактика на заболяванията на зъбите и венците“.

Бременност

Бъдещата майка трябва да посети лекаря по дентална медицина още при установяване на бременността. Той ще определи състоянието на денталното ѝ здраве и ще даде точни и ясни съвети за профилактиката на зъбите на бъдещото дете. В определени периоди от бременността трябва да се увеличи консумацията на месо (за вегетарианците – соеви продукти, ядки и др.), приема на калций и фосфор.

Възраст: 0 - 6 месеца

Най-добрата храна за бебето е майчината кърма. За предотвратяване на кариеси в по-късна възраст на кърмачето не трябва да се дават: биберон с мед, мляко при нощното хранене, както и подсладени хуманизирани млека, подсладена вода и плодови сокове. Задължително се провежда профилактика на рахита с витамин D. Веднъж дневно устата

на бебето се почиства с марля, напоена с разрежена кислородна вода. След всяко хранене на детето се дава да пие вода, която да намали киселинността в устата му.

Възраст: 6 - 24 месеца

Обикновено първото млечно зъбче пониква между 6-ия и 7-ия месец. Това е най-подходящото време за първа среща-консултация с лекаря по дентална медицина. Той ще посъветва родителите за правилното хранене на детето, избягването на вредните навици и поддържането на устна хигиена. Миенето на зъбите трябва да започне още с първото зъбче със специална бебешка четка и паста за зъби без флуор. Възрастните помагат.

Възраст: 2 - 5 години

Това е периодът, в който поникват 20-те млечни зъбчета и децата започват да се учат сами да си ги мият. Стоматологът ще обучи децата на правилна устна хигиена, а родителите трябва да подпомагат миенето и редовно да проверяват добре ли са почистени зъбите. Важно е да се четка и езикът. Храненето на детето трябва да включва твърда, богата на белтъчини храна, а да се избягва консумацията на въглехидрати (захар) и честият им прием.

Възраст: 5 - 7 години

Израства първият постоянен кълтник! ...И първото паднало зъбче! Децата вече се чувстват големи. Хигиенните навици на детето трябва да се пригомят към промените в устната кухня. Започва използването и на зъбни конци за почистване на междузъбните пространства. Пастата за зъби трябва да е с флуор.

Възраст: над 9 години

Постоянните зъби постепенно заемат местата си. Навиците за устната хигиена са създадени. Дали обаче са правилни? Това ще установи лекарят по дентална медицина по време на профилактичните прегледи, които трябва да бъдат на всеки 6 месеца.

Как да подбирате храната на детето?

Вашето дете трябва да консумира храни, богати на калций – прясно мляко, кисело мляко, сирене и кашкавал. Най-вредни за детските зъби са лепкавите сладки храни като дъвчащи бонбони, локум, шоколадови бонбони и торти. Те поленват по зъбите, почистват се трудно и стават хранителна среда за бактерии, които рушат зъбите. Тези храни са най-опасни, когато се поемат между основните хранения. Препоръчително е детето да изплаква зъбите си с вода след всяко хранене.

Хранителна пирамида

