



PRZEPIS NA  
UŚMIECH,  
czyli jak dbać o  
zęby?

# O niedbaniu o zęby słów kilka

Czy wiecie, że 73% dzieci w wieku 6-12 lat ma próchnicę! Średnio dzieci w tym wieku mają 3-4 zainfekowane zęby! 18% dzieci w ogóle nie odwiedza stomatologa, a co trzeci uczeń myje zęby tylko raz dziennie.

Dlaczego tak się dzieje?- zapytacie.

Oto główne powody:

1. Bo uważają, że to okropnie nudne i szkoda im na to czasu
2. Bo nie wiedzą po co i jak prawidłowo dbać o zęby



Historia  
pewnej Natki



To jaki jest  
sposób na  
zdrowy i piękny  
uśmiech?



# DBAJ O MLECZAKI

## Zasada pierwsza

Istnieje przeświadczenie, że o zęby mleczne nie trzeba ani dbać ani ich leczyć. W rzeczywistości ich kondycja może mieć wpływ na stan jamy ustnej w przyszłości.

Wraz z pojawieniem się pierwszych zębów mlecznych w domu powinny pojawić się szczoteczki zaprojektowane specjalnie dla najmłodszych. Niektóre szczoteczki są odpowiednio wyprofilowane do małej buzi, a włosie bardzo delikatne. Pierwsza, mała, kolorowa szczoteczka, poprzez zabawę przyzwyczajają dziecko do nawyku czyszczenia zębów



# UCZ SIĘ, JAK CZYŚCIĆ ZĘBY

## Zasada druga

Kluczem do sukcesu w nauczaniu dziecka higieny jamy ustnej jest dobór *odpowiedniej techniki mycia zębów*. Używamy do tego celu szczoteczek manualnych lub elektrycznych. Myjemy wszystkie powierzchnie zębów. Najpierw na powierzchni żującej. Następnie od strony wargi i podniebienia.

Uczymy się myć powierzchnie wargowe ruchem kolistym. Od strony podniebienia najlepiej użyć ruchu wymiatającego. Powierzchnie żujące myjemy ruchem przód-tył.

Czas mycia zębów: 2 minuty

Ilość myć zębów w ciągu dnia: min. 2x dziennie (rano i wieczorem)



# ODWIEDZAJ DENTYSTĘ

## Zasada trzecia

Próchnica zębów niesie za sobą poważne konsekwencje. Regularne wizyty u dentysty pozwalają uniknąć rozwoju próchnicy lub zaradzić jej we wczesnym stadium.

Jak często należy odwiedzać dentystę?

Częstotliwość wizyt kontrolnych u stomatologa jest indywidualna dla każdego pacjenta i uzależniona od ryzyka próchnicy.

Pamiętaj! Lepiej zapobiegać niż leczyć!!!



# STOSUJ ZDROWĄ DIETĘ

## Zasada czwarta

Chcesz mieć **zdrowe zęby**? Zadbaj o to, by w twojej diecie znalazły się produkty, które ułatwiają utrzymanie higieny jamy ustnej i walkę z próchnicę. Poznaj 7 sprzymierzeńców w walce o zdrowe zęby.

Jabłka

Ryby

Kalarepa

Jogurty naturalne i sery

Zielona herbata

Algi

Pieczywo pełnoziarniste

A co niszczy zęby? Głównie słodczyce oraz słodkie napoje, dodatkowo chipsy, hamburgery i inne produkty z dużą ilością soli.





ZNASZ JUŻ SEKRET PIĘKNEGO UŚMIECHU?  
WYKORZYSTAJ TO!!!



# MATERIAŁY POZYSKANE ZE ŹRÓDEŁ:

- <https://www.mjakmama24.pl/niemowle/choroby-i-dolegliwosci/leczenie-mlecznych-zebow-u-dzieci-jest-teraz-bezbolesne-aa-ZXhy-jUri-Cjpj.html>
- <https://medoral.pl/2018/11/16/czy-zawsze-trzeba-usuwac-zeba/>
- <https://www.juniorowo.pl/jak-dbac-o-zeby-dzieci-szkolnych/>
- <https://pl.aleteia.org/2020/04/18/kiedy-dziecko-77-raz-pyta-a-dlaczego/>
- <https://stylzycia.polki.pl/choroby,jak-dbac-o-zeby-dziecka-4-zasady,10418510,artykul.html>
- <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/zeby-mleczne-czy-warto-leczyc-mleczaki,6333,n,3713>
- <https://www.sunstargum.com/pl/blog/jak-nauczyc-dziecko-mycia-zebow.html>
- <https://artdent.ojczyk.pl/mycie-zebow-u-dziecka/>
- <https://123zdrowie.pl/jak-wlasciwie-dbac-o-zeby-naszego-dziecka/>
- <https://atria.com.pl/blog/artykul/dziecko-u-dentysty-sposoby-na-oswojenie>
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/stomatologia/co-lubia-zeby-7-produktow-dla-zdrowia-zebow-aa-jRAy-7ANy-397d.html>
- <https://www.orthoclinic.com.pl/poradnik/aktualnosci/co-lubia-zeby-7-produktow-dla-zdrowia-zebow>
- <https://deon.pl/swiat/wiadomosci-z-polski/opolskie-glucholazy-pierwszym-w-swiecie-miastem-orderu-usmiechu,493836>