

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА



Соблюдение рекомендаций, изложенных в настоящем руководстве, может значительно снизить риск развития заболеваний полости рта. В нем рассмотрены темы ухода за полостью рта и гигиены, питания, применения фтора, визитов к стоматологу и обстоятельств, когда требуется неотложная стоматологическая помощь.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ 2 РАЗА В ДЕНЬ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ НИТЬ 1 РАЗ В ДЕНЬ

- Чистите зубы один раз утром, после завтрака. Чистите зубы один раз вечером, перед сном. Многим детям требуется помощь в чистке зубов щеткой и зубной нитью до достижения 8–9 лет.
- Используйте фторсодержащую зубную пасту для профилактики кариеса, замедления его развития или даже обращения вспять ранних стадий развития кариеса. На вашей фторсодержащей зубной пасте должен быть такой логотип.
- Дети лучше всего учатся на примерах. Позвольте ребенку понаблюдать, как вы чистите зубы, превратив заботу о гигиене полости рта в увлекательное совместное занятие!



СОВЕТ № 1

Меняйте зубные щетки каждые 3 месяца (или чаще, если они изношены) либо после простуды или гриппа, чтобы избежать повторного заболевания.



СОВЕТ № 2

Правильная зубная щетка для вашего ребенка должна обладать такими характеристиками:

- Мягкая щетина и круглая головка.
- Головка щетки такого размера, чтобы ребенку было удобно манипулировать ей во рту. Ведь нужно достать во все труднодоступные места!
- Ребенку должно быть удобно держать ручку щетки и двигать ею.
- Если вы не уверены, подойдет ли зубная щетка вашему ребенку, следуйте возрастным диапазонам, указанным на упаковке.

ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА ДВАЖДЫ В ГОД (КАЖДЫЕ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ)

Если вашей семье нужен стоматолог, позвоните в Community Health Care по номеру (253) 722-2151, чтобы запланировать прием. Если вы еще не посещали стоматологическую клинику Community Health Care Dental Clinic, на первом приеме будет проведен только осмотр. Мы принимаем большинство страховок, включая Apple Health (Medicaid), и предлагаем гибкую шкалу цен для тех, кто не застрахован.



Более подробная информация о посещении стоматолога приведена на обороте настоящего руководства.

ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Если дети плохо питаются, их зубы могут развиваться неправильно. Здоровое питание способствует укреплению зубов и противодействует развитию кариеса и заболеваний десен. Здоровое питание включает употребление разнообразных продуктов:

- Овощи
- Фрукты
- Зерна
- Курица, индейка, рыба, постная говядина и свинина
- Обезжиренное или нежирное молоко, сыр и йогурт

Также следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Ограничение потребления насыщенных и трансжиров, добавленного сахара и натрия.
- Ограничение употребления сладких напитков — вода или стакан молока полезнее для ваших зубов.
- Сокращение потребления сахара для снижения риска развития кариеса и увеличения веса. Детям в возрасте от 2 до 18 лет следует употреблять не более 25 граммов сахара в день. (Для справки: 25 граммов — это примерно шесть чайных ложек сахара или восемь унций (250 мл) газированной воды, содержащей сахар.)



СОВЕТ № 3

Более подробную информацию о рекомендациях по питанию, здоровой пище при ограниченном бюджете, рецепты и многое другое можно найти на веб-сайте www.myplate.gov.

ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

Регулярно посещайте стоматолога, чтобы сохранить здоровье зубов и десен. Чтобы записаться на прием в Community Health Care, позвоните по телефону (253) 722-2151 или посетите веб-сайт www.commhealth.org для получения дополнительной информации.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ COMMUNITY HEALTH CARE

- Первый осмотр полости рта после появления первого зуба или исполнения 1 года (в зависимости от того, что наступит раньше).
- Первое рентгенологическое обследование в 5 лет.
- Посещайте стоматолога каждые 6 месяцев, чтобы поддерживать здоровье зубов и находить полости как можно раньше.
- Ограничьте количество газированных напитков и вредной пищи. Сладкие газированные напитки — причина разрушения зубов и развития кариеса № 1.

ЧТО ТАКОЕ КАРИЕС?



Когда бактерии, находящиеся во рту, смешиваются с сахаром в пище, они производят кислоту, которая растворяет зубную эмаль (твердую белую часть зуба). Когда это происходит постоянно, образуются полости, что приводит к появлению отверстия в зубе. Без лечения полость будет увеличиваться и может дойти до нерва, вызывая сильную зубную боль. Кариес без лечения наносит непоправимый вред полости рта и общему здоровью. Ваш ребенок может испытывать боль, пропускать занятия в школе, испытывать трудности с концентрацией внимания, а также страдать от снижения самооценки и проблем социального развития — все это может ухудшить качество жизни и способность добиваться успеха.

ПРОФИЛАКТИКА: ФТОР

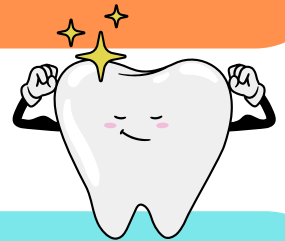
Фтористый лак — это средство, которое стоматолог, гигиенист или ассистент стоматолога наносит на зубы для профилактики кариеса. Фтор улучшает состояние зубов и общее состояние здоровья. Фтористый лак, зубная паста с фтором и фтор в водопроводной воде безопасны для использования. Если у вас возникли вопросы или опасения относительно способов получения фтора, обратитесь к стоматологу.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

НЕТ никаких доказанных научных данных, которые бы демонстрировали, что фтор вызывает или увеличивает риск развития болезни Альцгеймера, аллергии, рака, синдрома Дауна, заболеваний сердца, иммунных расстройств, низкого интеллекта, заболеваний почек или остеопороза / переломов костей.

СОВЕТ № 4

Прежде чем использовать другие средства, добавки и продукты для здоровья полости рта, проконсультируйтесь со стоматологом, чтобы узнать, полезны и безопасны ли они.



ПРОФИЛАКТИКА: СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ГЕРМЕТИКИ

Герметики наносят на коренные зубы до появления кариеса и образования полостей. Это пластичный материал, который помещают в глубокие борозды на жевательной поверхности коренных зубов, глубина которых намного больше во время роста зуба. Даже при тщательной чистке зубов щеткой и зубной нитью в глубоких ямках и углублениях на задних зубах скапливаются остатки пищи и бактерии. Герметики заполняют борозды, чтобы зубная щетка могла лучше счищать пищу и бактерии, сокращая риск кариеса.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НУЖНА НЕОТЛОЖНАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ЗУБНАЯ БОЛЬ



- Позвоните своему стоматологу и посетите его как можно скорее.
- Прополощите рот водой и приложите к больному месту холодный компресс или лед, завернутый в ткань.
- Не принимайте аспирин и не применяйте тепло к больному месту.

ВЫБИТ ПОСТОЯННЫЙ ЗУБ

- Найдите зуб. Аккуратно промойте его в прохладной воде.
- Поместите зуб на место и придерживайте его чистой марлей или салфеткой.
- Если вам не удается вернуть зуб на место, поместите его в чистую емкость, желательна с холодным молоком.
- Как можно скорее обратитесь к стоматологу с этим зубом.

СКОЛОТЫЙ ИЛИ СЛОМАННЫЙ ЗУБ

- Немедленно обратитесь к стоматологу. Быстрые действия могут спасти зуб, предотвратить инфекцию и сократить необходимость в обширном стоматологическом лечении.
- Прополощите рот водой и приложите холодный компресс, чтобы уменьшить отек.
- Если вам удалось найти фрагмент сломанного зуба, важно отнести его к стоматологу.