

# ПОСІБНИК ІЗ ДОМАШНЬОГО ДОГЛЯДУ ЗА ЗУБАМИ ДЛЯ ВАС І ВАШОЇ ДИТИНИ



Виконання рекомендацій, наведених у цьому посібнику, може значно знизити ризик розвитку захворювань порожнини рота. У ньому розглянуто питання здоров'я та гігієни ротової порожнини, харчування, застосування фтору, відвідування стоматолога й ситуацій, коли потрібна екстрена стоматологічна допомога.

## ЧИСТЬТЕ ЗУБИ ЩІТКОЮ ДВІЧІ НА ДЕНЬ І РАЗ НА ДЕНЬ ЗАСТОСОВУЙТЕ ЗУБНУ НИТКУ

- Чистьте зуби один раз уранці, після сніданку. Чистьте зуби один раз увечері, перед сном. Багатьом дітям до 8–9 років потрібна допомога в чищенні зубів щіткою та зубною ниткою.
- Використовуйте зубну пасту з фтором, щоб запобігти карієсу, уповільнити його розвиток або навіть позбутися карієсу на ранніх стадіях. На вашій зубній пасті з фтором має бути цей логотип.
- Діти найкраще навчаються на прикладі, тож дайте дитині можливість спостерігати за тим, як ви чистите зуби, щоб належна гігієна порожнини рота стала веселою спільною справою!



### ПОРАДА № 1

Замінійте зубні щітки що 3 місяці (або раніше, якщо вони зношені) або після застуди чи грипу, щоб не захворіти знову.



### ПОРАДА № 2

Правильна зубна щітка для вашої дитини повинна мати такі характеристики:

- М'які щетинки й округла головка.
- Головка щітки повинна мати такий розмір, щоб дитині було зручно маніпулювати нею в роті. Адже потрібно дістатись у всі важкодоступні місця!
- Дитині має бути зручно тримати ручку та рухати нею.
- Якщо ви не впевнені, чи підходить зубна щітка вашій дитині, дотримуйтеся вікових діапазонів, указаних на упаковці.

## ВІДВІДУЙТЕ СТОМАТОЛОГА ДВІЧІ НА РІК (ЩО ШІСТЬ МІСЯЦІВ)

Якщо вашій родині потрібен стоматолог, зателефонуйте в Community Health Care за номером (253) 722-2151, щоб домовитися про візит. Якщо ви раніше не відвідували стоматологічну клініку Community Health Care Dental Clinic, перший візит обмежиться лише обстеженням. Ми приймаємо більшість страхових полісів, зокрема Apple Health (Medicaid), і пропонуємо гнучку систему оплати пацієнтам без страхування.



Більше інформації про відвідування стоматолога наведено на звороті цього посібника.

## ЇЖА ДЛЯ ЗДОРОВОЇ УСМІШКИ

Якщо діти неправильно харчуються, їхні зуби можуть не розвиватися належним чином. Здорове харчування допомагає будувати міцні зуби та протистояти карієсу й захворюванням ясен. Здорове харчування передбачає вживання різноманітних продуктів із таких груп:

- Овочі
- Фрукти
- Зернові
- Курка, індичка, риба, нежирна яловичина й свинина
- Знежирене (або з низьким вмістом жиру) молоко, сир і йогурт

Також слід ураховувати таке:

- Обмеження насичених і трансжирів, доданого цукру та натрію.
- Обмеження солодких напоїв — вода або склянка молока корисніші для зубів.
- Зменшення споживання цукру, щоб зменшити ризик розвитку карієсу та збільшення ваги. Діти віком від 2 до 18 років повинні вживати не більше 25 грамів цукру на день. (Для довідки: 25 грамів — це приблизно шість чайних ложок цукру або вісім унцій (250 мл) газованої води, що містить цукор.)



### ПОРАДА № 3

Щоб отримати додаткові відомості про рекомендації щодо дієти, здорове харчування за бюджетом, рецепти тощо, відвідайте вебсайт [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov).

# ВІДВІДУВАННЯ СТОМАТОЛОГА



Регулярно відвідуйте стоматолога, щоб подбати про здоров'я ваших зубів і ясен. Щоб записатися на прийом у Community Health Care, зателефонуйте за номером **(253) 722-2151** або відвідайте вебсайт **www.commhealth.org** для отримання додаткової інформації.

## СТОМАТОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ COMMUNITY HEALTH CARE

- Перший стоматологічний огляд після появи 1-го зуба або 1-го дня народження (залежно від того, що станеться раніше).
- Перше рентгенологічне обстеження в 5 років.
- Відвідуйте стоматолога щонайменше раз на шість місяців, щоб підтримувати здоров'я зубів і виявляти карієс якнайраніше.
- Обмежте споживання газованої води та шкідливої їжі. Солодка газувана вода є основною причиною виникнення карієсу.

## ЩО ТАКЕ КАРІЄС?



Коли бактерії, присутні в роті, змішуються із цукром у їжі, вони виробляють кислоту, яка може розчинити зубну емаль (тверда біла частина вашого зуба). Якщо це відбувається постійно, утворюються каріозні порожнини, що призводять до утворення дірки в зубі. Якщо це не лікувати, порожнина збільшуватиметься та згодом може дістатися до нерва, що спричинить сильний зубний біль. Нелікований карієс завдає незворотної шкоди ротовій порожнині та здоров'ю в цілому. Ваша дитина може відчувати біль, пропускати школу, мати проблеми з концентрацією, зниження самооцінки та соціального розвитку — усе це може знизити якість життя та здатність досягти успіху.

## ПРОФІЛАКТИКА: ФТОР

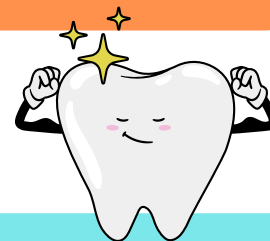
Фтористий лак — це засіб, який наносить на зуби стоматолог, стоматолог-гігієніст або асистент стоматолога для запобігання карієсу. Фтор покращує здоров'я зубів і загальний стан. Фтористий лак, зубна паста з фтором і фтор у водопровідній воді безпечні для використання. Поговоріть зі стоматологом, якщо у вас є запитання чи сумніви щодо способів отримання фтору.

## ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

**НЕМАЄ** підтверджених наукових доказів того, що фтор викликає або підвищує ризик розвитку хвороби Альцгеймера, алергії, раку, синдрому Дауна, серцевих захворювань, імунних розладів, низького інтелекту, ниркових розладів або остеопорозу / переломів кісток.

## ПОРАДА № 4

Перш ніж використовувати інші засоби для забезпечення здоров'я ротової порожнини, добавки та продукти, порадьтеся зі стоматологом, щоб дізнатися, чи корисні та безпечні вони.



## ПРОФІЛАКТИКА: СТОМАТОЛОГІЧНІ ГЕРМЕТИКИ

На корінні зуби наносять герметики, перш ніж там з'явиться карієс або порожнини. Це пластичний матеріал, яким покривають глибокі борозенки жувальної поверхні корінних зубів, які стають набагато глибшими, коли зуби ростуть. Навіть за ретельного чищення щіткою та ниткою в глибоких ямках і западинах на задніх зубах збирається їжа й бактерії. Герметики заповнюють борозенки, щоб зубна щітка могла ефективніше видаляти залишки їжі та бактерії, знижуючи ризик карієсу.

# ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПОТРІБНА ЕКСТРЕНА СТОМАТОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



## ЗУБНИЙ БІЛЬ

- Зателефонуйте своєму стоматологу і якомога швидше відвідайте його.
- Прополощіть рот водою та прикладіть до хворого місця холодний компрес або лід, загорнутий у тканину.
- Не приймайте аспірин і не грійте chore місце.

## ВИБИТИЙ ПОСТІЙНИЙ ЗУБ

- Знайдіть зуб. Акратно промийте його в прохолодній воді.
- Помістіть зуб на місце та притримайте його там чистою марлею або тканиною.
- Якщо ви не можете повернути зуб на місце, помістіть його в чисту ємність, бажано з холодним молоком.
- Якомога швидше йдіть до стоматолога із цим зубом.

## РОЗКОЛОТИЙ АБО ЗЛАМАНИЙ ЗУБ

- негайно зверніться до стоматолога. Швидкі дії можуть врятувати зуб, запобігти інфекції та зменшити потребу в тривалому лікуванні.
- Прополощіть рот водою та прикладіть холодний компрес, щоб зменшити набряк.
- Якщо ви можете знайти відламаний фрагмент зуба, важливо принести його стоматологу.