

3 skuteczne sposoby na zapobieganie próchnicy



1 Ogranicz ilość i częstotliwość spożywania pokarmów i napojów zawierających cukry.



2 Myj zęby dwa razy dziennie pastą do zębów z fluorem (1350-1500 ppm), przed pójściem spać i co najmniej raz w ciągu dnia. Po umyciu zębów nie płucz jamy ustnej, tylko wypluj jej zawartość.



3 Zabierz swoje dziecko do dentysty po pojawieniu się pierwszego zęba, w wieku ok. 6 miesięcy, a następnie z regularną częstotliwością.

Rodzice/opiekunowie powinni myć/nadzorować mycie zębów dziecka co najmniej do 7. roku życia.

Poniżej 3. roku życia należy używać odrobiny pasty do zębów.

0-3



W wieku od 3 do 6 lat należy używać pasty w ilości ziarnka grochu.

3-6



Dzieci w wieku powyżej 7 lat oraz młodzież powinni kontynuować mycie zębów pastą z fluorem.

7+

