









# Pielęgnacja zębów u dzieci

**Jeżeli chcesz mieć czyste, zdrowe zęby, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.**




## SZCZOTKUJ ZĘBY




-  **Szczotkuj zęby co najmniej dwa razy dziennie.** Najlepiej robić to po śniadaniu i przed snem.
-  **Używaj miękkiej szczotki.** Zmieniaj ją często, zwłaszcza po każdej chorobie.
-  **Za każdym razem szczotkuj zęby przynajmniej przez 2 minuty.** Szczotkuj przednie, tylne i górne powierzchnie wszystkich zębów powolnymi, kolistymi ruchami.
-  **Pamiętaj o wyczyszczeniu szczotką języka.** Dzięki temu Twoja jama ustna będzie czysta i świeża.
-  **Używaj pasty z fluorem.** Fluor zawarty w paście do zębów pomaga zapobiegać próchnicy. Pamiętaj, że na szczotkę wystarczy wycisnąć ilość pasty wielkości ziarna grochu.
-  **Nie połykaj pasty.** Używaj niewielkiej ilości pasty i zawsze ją potem wypłukaj.



## CZYŚĆ ZĘBY NICIĄ


-  **Codziennie czyść zęby nicią dentystyczną,** aby dotrzeć do ich bocznych powierzchni, niedostępnych dla szczotki, a także w celu zapobiegania chorobom dziąseł.

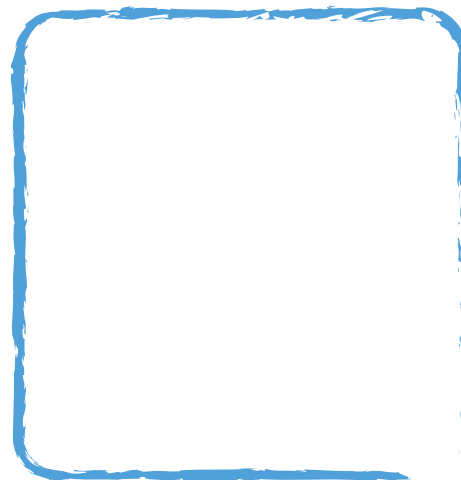
## ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO

-  **Jedz zdrowe przekąski, na przykład owoce, warzywa, ser i mleko.** Pij fluorowaną wodę.



## ODWIEDZAJ DENTYSTĘ DENTYSTYCZNĄ

-  **Odwiedzaj dentystę.** Dwa razy w roku kontroluj zęby. Zapytaj, co możesz zrobić, żeby mieć zdrowe zęby.



Niniejsza informacja nie zastępuje porady dentysty. Pytania dotyczące zdrowia zębów należy kierować do dentysty.

Projekt ten jest/był wspierany przez Urząd ds. Zasobów i Usług Zdrowotnych (HRSA) Departamentu Zdrowia i Pomocy Społecznej USA (HHS) w ramach grantu nr T12HP28885 na kwotę 1 200 000 dolarów dla Programu propagowania ochrony zdrowia jamy ustnej. Zawarte w niniejszym dokumencie informacje, treści i wnioski zostały sformułowane przez autora dokumentu. Nie stanowią one oficjalnego stanowiska ani programu HRSA, HHS ani władz USA. Nie należy również domniemywać, że zostały one oficjalnie zatwierdzone przez władze USA.

