



## Что делать, чтобы улыбка была здоровой

### От чего портятся зубы?

- Микробы вызывают дырки в зубах.
- Ребенок может заразиться микробами от родителя.
- Микробы питаются пищей и напитками.
- Микробы выделяют кислоту и вызывают дырки в зубах.
- Порчу зубов можно остановить, если вмешаться на ранней стадии.

### Как предотвратить порчу зубов?

- Вы – пример для вашего ребенка. Чистите зубы, прополаскивайте их ниткой и проходите регулярные осмотры.
- Фтор может помочь предотвратить и вылечить раннюю порчу зубов.
- Стоматолог или педиатр может посоветовать следующие виды лечения для вашего ребенка:
  - фторсодержащие капли или таблетки – если ваша вода не содержит фтора
  - фторсодержащий лак – наносится на гладкую поверхность зуба
  - пломбирование – жидкий пластик, нанесенный на жевательную поверхность задних зубов
- Ешьте полезные для зубов легкие закуски, такие как сыр, фрукты и овощи. Страйтесь не «жевать» – закусывать или пить сладкие напитки целый день.
- Пейте много воды после еды и легких закусок – это помогает очищать зубы.

**Family Health Hotline**  
1.800.322.2588  
711 (tty relay) • [withinreachwa.org](http://withinreachwa.org)

a program of  
**WithinReach**

Если вы хотите больше узнать о бесплатной или недорогой медицинской страховке, источниках правильного питания и медицинском обслуживании для семей, 1-800-322-2588



## Как ухаживать за молочными зубами

### Основы ухода за зубами детей с рождения до шести лет

**DELTA DENTAL®**  
**Washington Dental Service Foundation**

*Community Advocates for Oral Health*

**DELTA DENTAL®**  
**Washington Dental Service Foundation**

*Community Advocates for Oral Health*



Зубы начинают появляться в возрасте примерно 6 месяцев. Они помогают ребенку прожевывать пищу и четко выговаривать слова. Они также помогают формироваться лицу ребенка и направляют постоянные зубы на место.

## Уход за зубами младенцев

### Когда зубки режутся

- Дайте ребенку холодный твердый безопасный предмет, например, зубное кольцо или слегка замороженное полотенце для умывания.
- Осторожно протрите десна чистым пальцем.



### Как чистить зубы

Если зубы прорезались, осторожно чистите зубы и десна маленькой мягкой зубной щеткой или чистой влажной тряпочкой с зубной пастой размером с зернышко риса.

### Чтобы сохранить зубы здоровыми

- Если вы даете ребенку бутылочку перед сном или перед дневным сном, давайте только воду. Другие жидкости могут вызвать порчу зубов, если они остаются во рту ребенка во время сна.
- Когда ребенку исполнится 6 месяцев, спрячьтесь у стоматолога или педиатра о фторсодержащих каплях и обязательно проследите, чтобы до того как ребенку исполнится год, был проведен осмотр рта. Если вы заметили проблему, пойдите с ребенком на прием к врачу, не дожидаясь года.



## Уход за зубами маленьких детей

### Как чистить зубы

- Чистите ребенку зубы, по-меньшей мере, дважды в день. Всегда чистите зубы перед сном.
- Пользуйтесь маленькой мягкой зубной щеткой и фторсодержащей зубной пастой размером с зернышко риса.
- Чистите на протяжении, по-меньшей мере, 2 минут, очищая каждый зуб со всех сторон, а также язык.
- Меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца.