

долните десни, от там по вътрешните повърхности в обратния ред.

3. Правят се с натиск кръгови движения като дим от комин.
4. Следва почистване на дъвкателните повърхности.
5. Почистването на вътрешните повърхности на предните зъби се прави с предната част на четката.

Продължителност на четкането

За децата до две години – 2 минути, след това по 3 минути.

Честота на четкането

Зъбите трябва да се почистват два пъти на ден - вечер и сутрин. Най-важното почистване е вечерното.

Потискане на плакообразуването

Използват се различни разтвори за плакнене на устата след почистването на зъбите.

Прави се по предписание на лекар.

Стимулиране на самопочистването

Приучете децата да ядат сурови моркови, твърди ядки и твърди плодове.

Те остъргват зъбите.

Кога да започне устната хигиена?

С пробива на първите зъби на детето – около шестия месец след раждането. След всяко хранене зъбите се измиват с марля, напоена в разрежена кислородна вода.

Първата четка се дава към края на първата година като играчка. Не се използва паста. Достатъчно е детето да свикне с четката. След първата година родителите почистват с четка.

Ранна детска възраст

Между 1 и 3 години детето преминава към самостоятелно почистване, но под контрола на родителите.

Поставя се малко количество паста – гел.

Предучилищна възраст

Детето самостоятелно почиства зъбите си, под родителски контрол. Започва използване на флуорни зъбни пасти.

Училищна възраст

Използват се всички възможни средства. Правете почистването като семеен ритуал.

Юношески период

Трябва да се търсят нови стимули и мотиви за поддържане на устна хигиена. След този период създаденият навик може да се запази за цял живот.

Не забравяйте!

Предпазването на зъбите от кариес може да бъде много лесно! Започнете от днес! Дайте пример на детето! Създайте му навик да почиства зъбите! Направете го приятно и леко като игра!



МИНИСТЕРСТВО
НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО



Национална програма за
профилактика на
оралните заболявания
при деца от 0 до 18 години

**Най-лесният начин да се
осигури здраве на зъбите е
устната хигиена**



**Какво трябва да
знаят родителите за
поддържане устната хигиена
на своите деца?**

www.oralnaprofilaktika.bg

Безплатен телефон за информация 0800 1 45 46

В устата живеят много микроорганизми, които образуват върху зъбите плака. Там се хранят с остатъците от храната ни и отделят киселини, които разрушават емайла и предизвикват кариес.

За да се предпазят от кариес, зъбите трябва да се почистват.

Знаете ли, че:

1. Зъбната плака предизвиква кариес.
2. Устната хигиена премахва зъбната плака.
3. Премахването на зъбната плака предотвратява зъбния кариес.

Чували ли сте, че:

1. Деца, които мият два пъти на ден зъбите си имат здрави зъби и малко кариес.
2. Деца, които не мият зъбите си имат много кариес.
3. Най-лесният начин да се осигури здраве на зъбите е устната хигиена.

**Устната хигиена трябва да се превърне в навик !
Зъбите се мият вечер и сутрин.**

Как да превърнем устната хигиена в навик ?

1. Започнете устната хигиена веднага след раждането.
2. Превърнете почистването в игра!
3. Дайте пример на децата си – почиствайте зъбите си заедно.
4. Превърнете почистването на зъбите в семеен ритуал.
5. Оцветявайте зъбите, за да видят плаката.
6. Водете децата си на шест месеца за профилактика.

Механично отстраняване на зъбната плака

Личната устна хигиена е най-важна.

Четки за зъби

1. Подбирайте за детето си четки с малки работни глави.
2. Да са средно твърди.
3. Да имат заострени снопчета.
4. Детето трябва да има две четки с различен цвят - за вечер и за сутрин.
5. Поставете четките в отделна чашка с работната глава нагоре, за да изсъхват.
6. Четката се измива след всяко използване, а не преди четкане.
7. Четките трябва да се сменят на 3 месеца.



Пасти за зъби

1. Децата до три години да използват зъбни пасти – гел.
2. До три години не се препоръчват и флуорните пасти.
3. След 3 години използвайте флуорни зъбни пасти.



Конци за зъби

С тях се почистват страничните зъбни повърхности на зъбите. Конците се прекарват между двата зъба и с движения нагоре и надолу се остъргва зъбната плака.

Има опаковки с навити конци или с държател.

Почистването с конци да става поне веднъж на ден, най-добре - вечер.

Могат да се използват и междузъбни четки.

Дъвки

През деня след всяко хранене да ползват дъвки без захар за около 10 минути.

Почистване на езика

Езикът задължително се почиства със специални четки.

Езикът се почиства в края след зъбите.

Как да четкаме зъбите ?

1. Постава се паста колкото грахово зърно;
2. Четкането започва първо по външните повърхности - от горните десни зъби към горните леви, от долните леви към