

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

У детей, страдающих кариесом, с возрастом появятся стоматологические заболевания, кроме того, у них могут вырасти неровные зубы.

Обязательно выполняйте следующее:

1. Кормите ребенка грудью в течение первого года жизни.
2. Покажите ребенка стоматологу, когда ему исполнится один год.
3. Осторожно чистите ребенку зубы зубной пастой.
4. Исключите из рациона ребенка сладкие газированные напитки, газированные сокодержащие и растворимые напитки.
5. Давайте ребенку только 100 % натуральный сок, разведенный водой; поите его из чашки, а не из бутылочек.

Фотографии для этой брошюры предоставлены
Фондом Hesperian Foundation

Более подробную информацию о здоровье
детских зубов вы можете получить в
Интернете по адресам:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

• • •

*Данная брошюра подготовлена по
материалам, предоставленным:*

*Australian Research Center for
Population Oral Health*

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

*Данная брошюра разработана при финансовой
поддержке Отдела переселения беженцев (Office
of Refugee Resettlement) при Департаменте
здравоохранения и социального обеспечения
(Department of Health and Human Services, DHHS).*

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

riht@uscridc.org

Комитет по делам беженцев и
иммигрантов США (Committee for
Refugees and Immigrants)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Телефон: 202 • 347 • 3507

Факс: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Сохраните здоровые
зубы
Keeping Your Teeth Healthy
(Russian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПРОФИЛАКТИКА – ЭТО ВАЖНО

Профилактика направлена на предотвращение зубной боли и кариеса еще до того, как они появились. Лечение кариеса или восстановление зубов в США – это дорогостоящие услуги. Профилактика заболеваний несомненно лучше лечения.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАРОДОНТОЗ И КАРИЕС

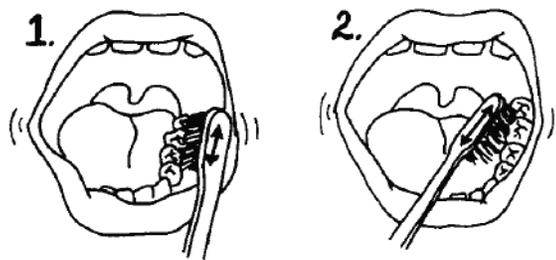
Существует много способов профилактики пародонтоза, кариеса и зубной боли.

- Чистите зубы зубной пастой три раза в день.
- Пользуйтесь зубной нитью для удаления остатков пищи.
- Посещайте стоматолога два раза в год для профессиональной чистки зубов.
- Ешьте пищу, не содержащую сахара.
- Пейте много воды.
- Полощите рот после сладких газированных напитков.
- Покупайте новую зубную щетку каждые три месяца.

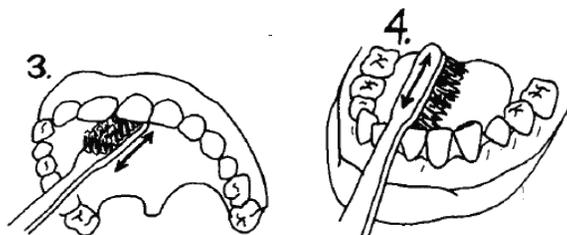
ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

Заботьтесь о здоровье ваших зубов. Посещение стоматолога два раза в год для профессиональной чистки зубов обойдется вам дешевле, чем протезирование или восстановление зубов. Возможно, в вашем штате есть бесплатные услуги детского стоматолога. Обратитесь за консультацией к своему социальному работнику.

НАУЧИТЕ СВОЮ СЕМЬЮ ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



Не забудьте почистить задние зубы.



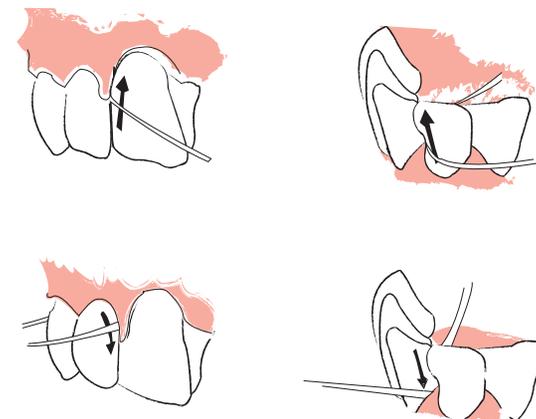
Передние зубы следует чистить сзади и сверху.



Также массируйте десны

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ

Чистка зубов нитью предотвратит повреждение десен. При первом использовании нити «слабые» десны могут кровоточить. Продолжайте пользоваться нитью, и ваши десны укрепятся. Острые предметы и зубочистки могут повредить десну, вызвать заболевание десен или инфекцию. Средства для полоскания рта убивают бактерии в ротовой полости, которые вызывают плохой запах.



Зубная нить

Зубная паста

Средство для полоскания рта