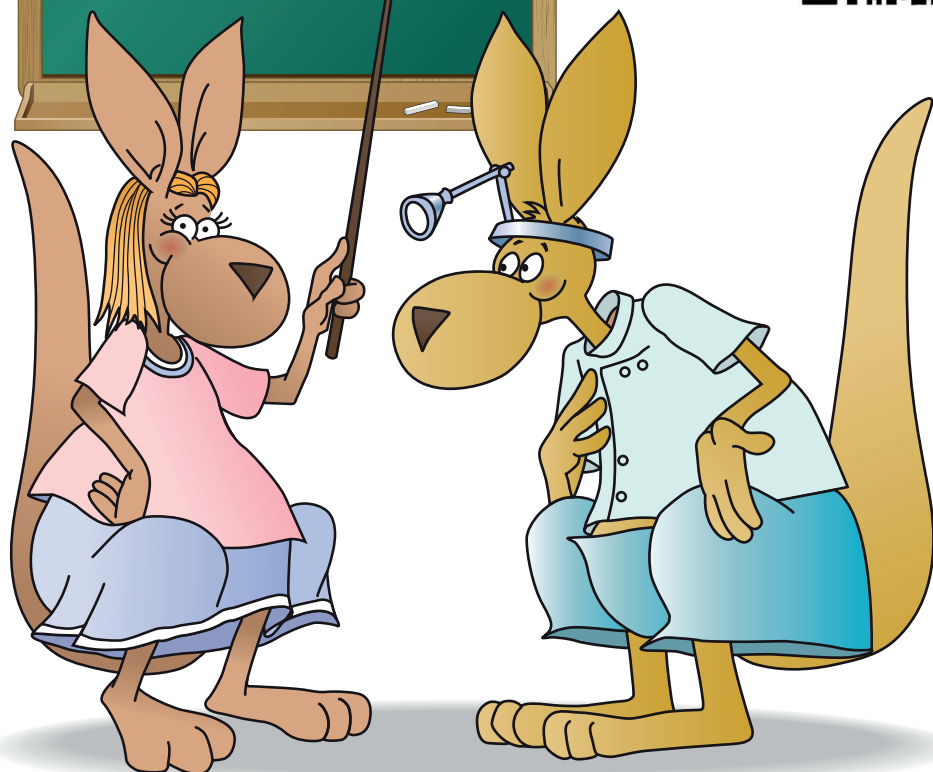


Dinții sănătoși și frumoși sunt prețioși. A-i menține în formă nu este dificil, este suficient să aveți câteva obiceiuri bune și sănătoase

iDenti KIT



Il presente opuscolo, redatto a cura di Specialisti ambulatoriali di Branca Odontoiatria Pediatrica ASL CN1 (dr.ssa Michela Manfredi) e del Servizio di Promozione della Salute ASL CN1, deriva da un riadattamento dell'“Opuscolo dei genitori” prodotto e diffuso nell'ambito del progetto interministeriale “Identikit”(2012)

Bunele practici
pentru sănătatea
orală a copii
lor voștri.



Obiceiurile bune își au rădăcinile în familie

1

) Este mai bine să evitați utilizarea îndelungată a suzetelor și biberoanelor după vârsta de 18/24 de luni, deoarece cresc riscul de carii și malocluzii. Chiar și obiceiurile precum suptul degetului, mestecatul unghiilor, pot cauza daune danturii și gurii.

2

Ceea ce este benefic pentru dinți este benefic pentru întregul corp: alegeți pentru copilul dvs. alimente simple, oferiți fructe și legume în fiecare zi în mai multe ocazii (și pentru gustare!), faceți mese regulate.

3

Evitați să oferiți alimente și băuturi zaharoase în afara meselor: nu îl obișnuiți să fie recompensat sau consolată cu dulciuri.

4

Înainte de culcare, doar apă: regula este "la culcare cu dinții curățați"



5

Dați exemplul: lăsați-l să fie prezent când vă spălați dinții, vă va imita. Învățați-l să își spele dinții fără grabă după fiecare masă, dar mai ales după ce a mâncat dulciuri.

6

Învățați-i mișcările corecte pentru periaj și ghidați-i mișcările la început. Cu o cantitate de pastă de dinți pentru copii echivalentă cu un mazăre, curățați toate suprafețele: mai întâi cele interne ale dinților, apoi cele externe, terminați cu suprafețele de mestecat și nu uitați să curățați și limba.

7

Nu așteptați durerea de dinți! Verificați gura copilului dumneavoastră: dacă există carii pe dinții de lapte, acestea trebuie tratate, deoarece pe lângă faptul că provoacă multă durere, pot deteriora dinții care vor veni mai târziu. Dacă aveți îndoieli, întrebați pediatrul sau dentistul.