

# Здоровые зубы у детей – 8 вопросов и 8 ответов



Содержание унив. лектора др. Лауренц Мареш и глав. унив. доц. др. Петер Петрин опираются на рекомендациях Высшего Санитарного Совета.



## 1. Зубы чистить?

2-3 раза в день

Рано утром перед завтраком, если на завтрак подаются фрукты или фруктовый сок, иначе после завтрака. Вечером перед сном.



## 2. Как долго чистить зубы?

Чистить от 2-х до 3-х минут.

Сначала жевательную поверхность, потом внутреннюю поверхность, затем внешнюю сторону и в заключении обратную сторону задних зубов.



## 3. Техника чистки зубов?

От красного (десны) к белому (зубы).

Не очень сильно чистить зубы, так как это может привести к стерению эмали и вследствие этого к чувствительной шейки зуба.



## 4. Зубная щетка?

Степень жесткости: от средней жесткости до мягкой.

Щетина: связанные, округленные пластиковые щетины.

Величина головки щетки: 2 – 2,5 см.

Хранение зубной щетки: открытой для сушки.

Электрическая зубная щетка: результат намного эффективнее чем зубной щеткой.

Замена зубной щетки: самое позднее после 8 недель, а также после перенесенных инфекционных заболеваний.



## 5. Зубная паста?

До 6-летнего возраста: детская зубная паста с содержанием 500ppm фтора, количество в размере горошины. С 6-ти до 12-ти летнего возраста: зубная паста с содержанием между 1000 и 1500ppm фтора.

Никаких отбеливающих кремов: зубные пасты с повышенным чистящим эффектом повреждают зубную эмаль.



## 6. Зубная нить?

Зубная нить уменьшает возникновение кариеса в контактных точках. До 10-летнего возраста детей, родители должны сами им чистить зубы зубной нитью во избежании повреждения десен у детей.



## 7. Жевательная резинка?

Частое жевание жевательной резинки приводит к выделению потока слюны, что благоприятно влияет на зубы.



## 8. Контроль у зубного врача?

Первый контроль у зубного врача сразу после прорезания первых зубов. Регулярное обследование зубов каждые пол-года.

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



Russisch  
Stand 2010

