

Starajte sa o zuby vášho dieťaťa

Pravidelné rutinné čistenie zubov má zásadný význam pre dobré zdravie zubov. Postupujte podľa nasledujúcich tipov a môžete pomôcť udržať svoje dieťa bez ochorenia ďasien a zubného kazu.

Umývajte zuby správne

- Dospelý človek potrebuje pomôcť malým deťom vyčistiť zuby.
- Mali by ste si čistiť zuby a ďasná po dobu dvoch minút dvakrát denne.
- Malá mäkká zubná kefka je najlepšia
- Keď si čistíte zuby, uistite sa, že čistíte vnútrajšky, vonkajšky, všetky hryzacie plochy a jazyk.
- Budete potrebovať iba malé množstvo zubnej pasty.
- Po vyčistení vyplújте von zubnú pastu, ale neumývajte ju vodou. Fluorid musí zostať na zuboch a pomôcť im chrániť ich pred poškodením.

Starajte sa o svoje zuby

- Cukor v šumivých nápojoch a sladkostiach je zlý pre vaše zuby a spôsobuje rozklad
- Konzumujte sladké potraviny a nápoje len pri jedle
- Vyberte si zdravé občerstvenie a nápoje medzi jedlami (ako je ovocie, chlieb, mlieko alebo voda)
- Navštívte svojho zubného lekára aspoň raz ročne.

Nájdite NHS zubára

- Volajte 111 (majú prekladateľskú službu), a oni vám pomôžu nájsť zubára.
- Ak máte akútne problémy so zubami (ako opuch tváre a zubov), volajte 111 a oni vám poradia.
- Nezabudnite, že ako náhle ste našli NHS zubára je potrebné vždy dodržať termín schôdzky - alebo si budete musieť nájsť iného zubára.

Budem musieť platiť?

- Ak dostávate dávku na podporu príjmov (ako sú daňové úľavy, príspevok pre uchádzačov o zamestnanie na báze príjmu), môžete mať nárok na bezplatnú starostlivosť o chrup. Opýtajte sa na to svojho zubného lekára.
- Starostlivosť o chrup je zdarma pre: Všetky deti a mladých ľudí, ktorý navštevujú školu na plný úväzok a ženy, ktoré sú tehotné a počas prvých 12 mesiacov po pôrode.

Nezabudnite, že prvé tri veci, ktoré môžete urobiť pri starostlivosti o svoje zuby:

1. Čistite si zuby dvakrát denne rodinnou fluoridovou pastou
2. Nejedzte a nepite sladké a šumivé nápoje a sladkosti medzi jedlami.
3. Navštívte zubára každých 12 mesiacov