

## Плач

Если ребёнок плачет, это не обязательно из-за голода или жажды. Возможно, он просто нуждается во внимании или ласке — объятие может его успокоить.



## Пустышка и сосание пальца

Пустышка и сосание пальца мешают правильному развитию челюстей и могут вызывать неправильный прикус. Также это может тормозить развитие речи.

Используйте пустышку только во время засыпания и сна.

## Пить из кружки

Первый визит к стоматологу рекомендуется в возрасте 2–3 лет, но его можно сделать и раньше.

Это способствует развитию глотания и речи.



**Бутылочка и пустышка должны быть убраны в 2 года!**

## Когда идти к стоматологу в первый раз?

Первый визит к стоматологу рекомендуется в возрасте 2–3 лет, но его можно сделать и раньше.

Педиатр проверит зубы ребёнка во время первых медицинских осмотров и прививок, и сможет посоветовать, как ухаживать за первыми зубами.

Если необходимо, он направит вас к стоматологу.



заслуга иллюстраций: LU.TH

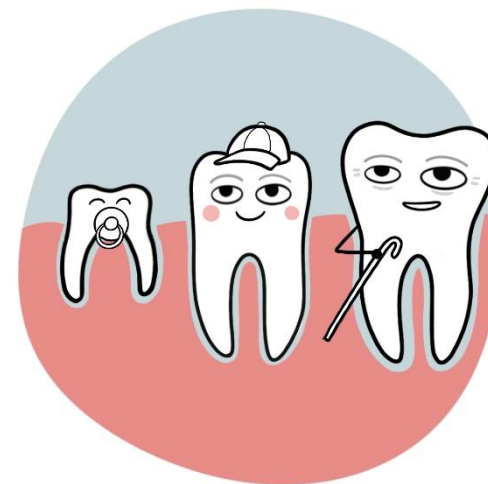
Вы можете найти эту брошюру и всю информацию о Детской стоматологической клинике, отсканировав QR-код.



Russe

## Здоровые молочные зубы

### Здоровье на всю жизнь



Brochure élaborée par :

Dr. C. Hefti et Dr P. Carp, pédiatres  
Dr L. Neveu, médecin-dentiste

Clinique Dentaire de la Jeunesse

T. 024/423.64.90 email : [cdj@yfb.ch](mailto:cdj@yfb.ch)



Jeunesse et  
cohésion sociale

## Здоровые зубы на всю жизнь

Уход за молочными зубами с самого их появления поможет сохранить крепкие постоянные зубы в будущем.

Кариес — это не наследственное заболевание!

Но кариозный зуб, если его не лечить, может заразить соседние зубы.

Кариес раннего детского возраста — особенно агрессивное и болезненное заболевание. Он развивается у младенцев и маленьких детей, которые слишком часто пьют молоко или сладкие напитки из бутылочки.



## Прорезывание молочных зубов

20 молочных зубов



Первый молочный зуб появляется примерно в 6–8 месяцев, а к 3 годам — все молочные зубы уже на месте. Последние из них выпадают примерно в 11 лет.

## Когда начинать чистить зубы?

Чистить зубы нужно с момента появления первого зуба!

Чистите зубы ребёнку 3 раза в день, используя каплю зубной пасты размером с горошину. Чистка должна длиться около 2 минут.



После чистки зубов не обязательно полоскать рот водой. Достаточно просто выплюнуть пасту

## Выбор зубной пасты

Фтор укрепляет зубы и защищает от кариеса.

Выбирайте зубную пасту, соответствующую возрасту вашего ребёнка, чтобы обеспечить правильную дозу фтора.

Для маленьких детей используйте пасту с пометкой 0–6 лет.

Хорошо чистить зубы перед сном!

Не укладывайте ребёнка спать с бутылочкой, содержащей молоко, чай или какао!

**Зубы должны оставаться чистыми всю ночь!**



## Жевание и пищеварение

Цельнозерновой хлеб, фрукты или твердый сыр укрепляют зубы.

Во время жевания вырабатывается большое количество слюны. Слюна защищает зубы, помогает тщательно пережевывать пищу и способствует пищеварению.

Здоровое и сбалансированное питание очень важно для зубов.



Частое потребление сладостей и сладких напитков способствует развитию кариеса.

## Родители как пример

Малыши копируют поведение родителей и перенимают их пищевые привычки.



Поэтому помните:

- Пейте воду.
- Чистите зубы после каждого приёма пищи, а затем дайте рту отдохнуть несколько часов.
- Сладкие напитки и еду употребляйте только по особым случаям — на праздниках или в особые моменты.