

JAK CHRÁNIT DĚTSKÁ ÚSTA

VĚDĚLI JSTE, ŽE JE NEZBYTNÉ ZAČÍT PEČOVAT O ÚSTA DÍTĚTE,
JAKMILE SE NARODÍ?

STANOVENÍ PEVNÝCH NÁVYKŮ V OBLASTI ÚSTNÍ HYGIENY JE U DÍTĚTE
NEZBYTNÉ PRO TO, ABY SE VYDALO NA CESTU ZA ZDRAVÝM ŽIVOTEM.

PÉČE O ÚSTNÍ DUTINU KOJENCE



Jemně **otřete dásně miminka** po každém kojení. Používejte čisté a vlhké gázové polštářky nebo jemnou látku.



Do láhve dávejte pouze mateřské a kojenecké mléko nebo vodu. **Žádné sladké nápoje** nebo oslazenou vodu.



Nepovzbuzujte miminko k cucání palce, používání dudlíku nebo pití z hrnku s náustkem.



Zabraňte tomu, aby miminko usínalo s kojeneckou lahví v ústech.

ZABRAŇTE VZNIKU ZUBNÍHO KAZU PRAVIDELNÝM ČIŠTĚNÍM



Začněte čistit, jakmile se objeví **první zub**.



Dohlížejte na čištění zubů, dokud si dítě není schopno čistit chrup samo.



Používejte **zubní pastu s fluoridy**. Do 3 let věku dítěte gel. Od 3 do 6 let nanášejte zubní pastu ve velikosti hrášku.

X2



Čištěte zuby dvakrát denně. Obzvláště důležité je čištění před spaním.

TVOŘTE SPRÁVNÉ NÁVYKY PRO CELKOVÉ ZDRAVÍ DÍTĚTE



Omezte jídla a nápoje s vysokým obsahem cukru, obzvláště mezi denními jídly.



Zařídte, aby dítě v sportu a zejména cyklistiky nosilo **chránič zubů**.



PRAVIDELNĚ NAVŠTĚVUJTE ZUBNÍHO LÉKAŘE



Navštivte zubního lékaře, jakmile se objeví první zub anebo když dítě dosáhne jednoho roku.

Naplánujte si pravidelné prohlídky u stomatologa.



**Světový den
ústního zdraví**
20. březen

f Republika bez kazu
@ republikabez kazu

www.republikabez kazu.cz
worldoralhealthday.org



fdi
FDI World Dental Federation