

Уход за полостью рта Munnhirða



LYDHEILSUSTOD
LÍF HÉL

Уход за зубами
у детей

Tannvernd barna



Чистка зубов два раза в день с достаточным количеством зубной пасты с содержанием 0.1% фтора необходима с момента появления первого зуба. До того времени желательно чистить и массировать десны ребенка с помощью влажного ватного тампона. Имейте в виду, что содержание фтора в детской зубной пасте не одинаково, иногда его недостаточно. Кроме того, указание на содержание фтора может быть не очень ясным. Хорошо запомнить, что 0.1% фтора означает присутствие 1 мг фтора в миллилитре (0.1mg F/ml) и равноценно одной тысячной доле (1000ppm). Дети не могут самостоятельно ухаживать за зубами вплоть до десятилетнего возраста, поэтому контроль со стороны родителей необходим.

Для того чтобы уменьшить вероятность кариеса, необходимо чистить зубы фторированной зубной пастой дважды в день, после завтрака и перед сном. Для чистки зубов ребенка до двух лет нужно выдавливать на щетку такое количество фторированной пасты, которое равно по длине одной четверти ногтя на мизинце ребенка. Когда у ребенка вырастут все двадцать молочных зубов и вплоть до шестилетнего возраста, количество пасты на зубной щетке не должно быть по виду больше, чем ноготь на его мизинце. Споласкивание рта водой после чистки необязательно, достаточно просто выплюнуть пасту. Таким образом продлевается защитное действие фтора на зубы.



Для чистки зубов у самых маленьких детей рекомендуется уложить ребенка. Если ребенок постарше, тогда, сидя на стуле, поставьте его между коленями спиной к себе, одной рукой помогите ему держать рот открытым, а другой почищьте ему зубы.

Рекомендуется пользоваться зубной щеткой с частыми, тонкими и мягкими волосками на небольшой головке, а рукоятка должна быть удобной для взрослой руки.

Зубную нить (флосс) нужно применять как при чистке постоянных, так и молочных зубов. С ее помощью мы чистим те поверхности, которые недоступны щетке. Начинать пользоваться флоссом нужно тогда, когда вырастет полный ряд зубов.



Tannhreinun, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkremis að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönningnum í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum ónýgur auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrir en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkremis sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkremis, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinunar. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, fínnum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshendi en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastól“