

HOGYAN ÓVJUK GYERMEKÜNK SZÁJÁT?

TUDDAD, HOGY MÁR SZÜLETÉSÉTŐL FOGVA FONTOS VÉDENI GYERMEKÜNK SZÁJÁT?

A RENDSZERES SZÁJÁPOLÁSI SZOKÁSOK KORAI KIALAKÍTÁSA ELENGEDHETETLEN AZ EGÉSZSÉGES ÉLETVEZETÉSHEZ.

ÁPOLJUK CSECSEMŐNK SZÁJÁT



Gyengéden töröljük át a kisbaba ínyét minden etetés után. Használjunk ehhez tiszta, nedves gézlapot vagy puha ruhát.



Az üvegbe csak anyatejet, tápszert, tejet vagy vizet tegyünk. **Ne adjunk neki cukros italokat**, beleértve az édesített tejet és vizet.



Korlátozzuk az ujjszopást, kerüljük a cumi és a cumisüveg használatát.



Ne hagyjuk csecsemőnket cumisüveggel a szájában elaludni.

FOGMOSÁSSAL ELŐZZÜK MEG A SZUVASODÁST



Már az **első fog** megjelenésekor kezdjük a fogat mosni.



Ellenőrizzük a fogmosást, amíg gyermekünk nem tudja azt önállóan, helyesen elvégezni.



Fluoridtartalmú fogkrém használunk. 3 éves kor alatt csak egy picit, 3-6 éves kor között borsónyit.

X2



Naponta 2-szer mossunk fogat. Különösen fontos a lefekvés előtti fogmosás.

ALAKÍTSUNK KI JÓ SZOKÁSOKAT A TELJES TÉST EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN



Kevesebb, cukorban gazdag élelmiszert fogyasszunk, főként a nassolást kerüljük étkezések között.



Viseljük fogvédőt kontaktsportok űzése és biciklizés közben.



RENDSZERESEN KERESSÜK FEL A FOGORVOSUNKAT



Gyermeinket vigyük **ellenőrzésre**, amint az első foga kibújik, legkésőbb egyéves koráig.

Járjunk rendszeresen fogászati szűrővizsgálatra.



Egészséges Száj Napja
Március 20

mfe.hda.hu
worldoralhealthday.org

