



JUNIOR

**DLA DZIECI
POWYŻEJ 6 LAT**

PTSD

Polskie Towarzystwo Stomatologii Dziecięcej

**SZCZOTECZKI ELEKTRYCZNE
ORAL-B REKOMENDOWANE
PRZEZ PTSD
DLA TWOJEGO DZIECKA**



**LEPSZE NAWYKI.
CZYSTSZE ZĘBY.**

**POPRAWA STANU ZDROWIA
JAMY USTNEJ U DZIECI**

PORADNIK DLA RODZICÓW





89%

DZIECI W POLSCE W WIEKU 7 LAT **MA PRÓCHNICĘ ZĘBÓW**¹



TYLKO **59%** RODZICÓW DZIECI 5-LETNICH ROZUMIE ZWIĄZEK POMIĘDZY **PRÓCHNICĄ ZĘBÓW MLECZNYCH I STAŁYCH**¹



55% DZIECI 7-LETNICH WYMAGA **PROFILAKTYKI LUB RUTYNOWEGO LECZENIA STOMATOLOGICZNEGO**¹



JEDYNIE U **65%** 5-LATKÓW ZĘBY SĄ **OCYSZCZANE CO NAJMNIEJ 2 RAZY DZIENNIE**¹

Referencje: 1. Monitoring Zdrowia Jamy Ustnej – Ocena stanu zdrowia jamy ustnej i jego uwarunkowań w populacji polskiej w wieku 5, 7 i 12 lat w 2016 roku. Pod redakcją prof. dr hab. Doroty Olczak-Kowalczyk

BUDOWA ZĘBA

Szklivo: Wyjątkowo twarda warstwa zewnętrzna pokrywająca koronę zęba. Szklivo jest najtwardszą tkanką ludzkiego organizmu, jest nawet twardsze niż kości.

Zębina: Bardzo twarda tkanka znajdująca się tuż pod szklivem.

Miazga: Bogato unerwiona i unaczyniona dojrzała tkanka, która wypełnia jamę zęba.

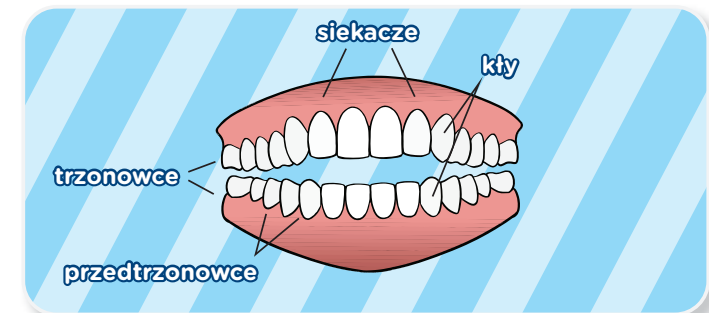
Dziąsło: Mięka różowa tkanka, która otacza i chroni zęby.



Zęby mleczne i zęby stałe

- Zęby mleczne formują się jeszcze przed narodzinami dziecka. Większość dzieci ma 20 zębów mlecznych przed ukończeniem trzeciego roku życia.
- Większość dorosłych ludzi ma 32 zęby stałe, w tym zęby mądrości.
- Stan zdrowia zębów mlecznych może wpływać na kondycję zębów stałych, dlatego tak ważne jest, by wykształcić u dzieci prawidłowe nawyki związane z higieną i pielęgnacją jamy ustnej już od najmłodszych lat.
- Niektóre dzieci boją się wypadania zębów mlecznych. Należy zapewnić dziecko, że utrata zębów mlecznych jest całkowicie naturalna i że zęby stałe szybko je zastąpią.

RODZAJE ZĘBÓW



PŁYTKA NAZĘBNA: Bezbarwny lub jasnożółty nalot na zębach; zawiera bakterie wytwarzające kwasy, które powodują próchnicę.

- Jedzenie z dodatkiem cukru lub skrobi jest pożywką dla wytwarzających kwasy bakterii, które atakują szkliwo.
- Z czasem nagromadzona płytka nazębna ulega mineralizacji i przekształca się w kamień nazębny.
- Kamień nazębny mocno przylega do zęba i może zostać usunięty wyłącznie przez dentystę lub higienistkę stomatologiczną.
- Nagromadzona płytka nazębna może powodować łagodne stany zapalne dziąseł.

PRÓCHNICA: Ciągła ekspozycja na działanie kwasów wytwarzanych przez bakterie zawarte w płytce nazębnej może prowadzić do powstawania ubytków próchnicowych.

ZDROWA DIETA: Należy zachęcać dzieci do sięgania po zdrowe przekąski, takie jak surowe warzywa i owoce.

Pokarmy bogate w cukry i skrobię mogą przyczyniać się do powstawania ubytków.

Pomóż dzieciom zapobiegać powstawaniu płytki nazębnej, ubytków próchnicowych i zapaleniu dziąseł.

Zadbaj o:

- Szczotkowanie zębów przez 2 minuty, co najmniej dwa razy dziennie (najlepiej po każdym posiłku), stosowanie płynu do płukania jamy ustnej (zgodnie z zaleceniami) i używanie nici dentystycznej.
- Regularne przeglądy jamy ustnej w gabinecie stomatologicznym.
- Ograniczenie spożycia słodzonych napojów.

Płytkę nazębną zawiera bakterie, które wytwarzają kwasy



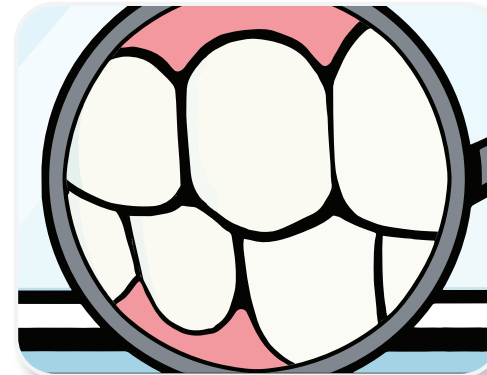
Ubytki próchnicowe



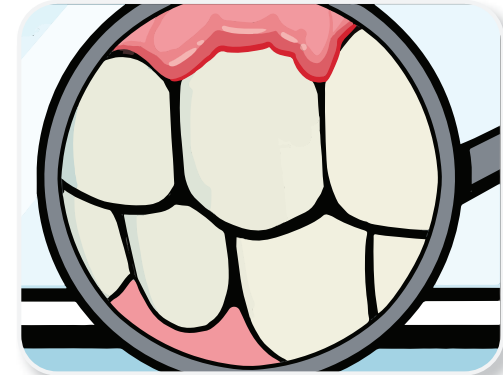
ZAPALENIE DZIĄSEŁ: To wczesna postać poważnych chorób przyzębia. Objawia się zaczerwienieniem, obrzękiem a nawet krwawieniem dziąseł.

- Podczas szczotkowania zębów nie zapominaj o linii dziąseł i delikatnie wyczyść również same dziąsła.
- Używanie nici dentystycznej pomoże usunąć płytkę nazębną nagromadzoną w przestrzeniach międzyzębowych i przy dziąsłach.

Zdrowe dziąsła są różowe i jędrne



Płytkę nazębną podrażnia dziąsła, przez co stają się czerwone, obrzęknięte i zaczynają krwawić



MOŻESZ ZAPOBIEC POJAWIENIU SIĘ PRÓCHNICY ZĘBÓW ZANIM BĘDZIE ZA PÓŹNO

Wczesna profilaktyka stomatologiczna pozwala uniknąć poważnych problemów z zębami w dorosłym życiu:

Ubytki w zębach mlecznych zwiększają ryzyko pojawienia się próchnicy w późniejszych latach.

WPROWADZENIE PRAWDŁOWEJ HIGIENY JAMY USTNEJ OD NAJMŁODSZYCH LAT POZWOLI WYKSZTAŁCIĆ ODPOWIEDNIE NAWYKI NA CAŁE ŻYCIE:

Prawidłowe szczotkowanie i dobre nawyki żywieniowe to nie etap – to sposób na zdrowe życie.

SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW DZIECI BYWA TRUDNE - Z TYM PROBLEMEM ZMAGA SIĘ WIELU RODZICÓW



Zaśpiewaj lub puść dziecku jego ulubioną piosenkę.

W ten sposób odwrócisz uwagę dziecka i sprawisz, że szczotkowanie zębów stanie się dobrą zabawą.

Dawaj dobry przykład.

Szczotkuj zęby razem z dzieckiem, by pokazać mu jak należy prawidłowo czyścić zęby. Pozwól dziecku samodzielnie naśladować Twoje ruchy, a potem wyszczotkuj mu zęby. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że zęby zostaną dokładnie wyczyszczone, a dziecko nie połknie pasty.



Nie bój się przytrzymywać dziecka.

Jeśli dziecko się wierci i odwraca od Ciebie głowę, posadź je na swoich kolanach i delikatnie przytrzymaj, kładąc dłoń na jego czole.



JAK SZCZOTKOWAĆ DZIECIOM ZĘBY - PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Zawsze miej pod ręką kilka szczoteczek do zębów.

Wręcz dziecku jedną szczoteczkę – to odwróci jego uwagę, kiedy Ty będziesz szczotkować mu zęby drugą szczoteczką.



Zainicjuj zabawę w robienie śmiesznych min.

Nie zmuszaj dziecka do szczotkowania zębów. Zamiast tego zaproponuj zabawę w robienie śmiesznych min. Za każdym razem, kiedy dziecko otworzy usta, wyczyść kilka kolejnych zębów.



Chwal i nagradzaj.

Chwal i nagradzaj dziecko, zwłaszcza gdy słucha Twoich poleceń: otwiera szeroko usta i pozwala Ci dokładnie wyszczotkować zęby.



NAWET NIEDOKŁADNE SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW PASTĄ Z FLUOREM JEST LEPSZE NIŻ ZANIECHANIE CZYSZCZENIA

Nie zniechęcaj się i nie poddawaj. Pamiętaj, nie jesteś sam!



- 1 **Szczotkuj każdą powierzchnię zębów dwa razy dziennie**, rano i tuż przed snem. Kiedy szczotkujesz zęby nie zapomnij o delikatnym wyczyszczeniu dziąseł. Stosowanie nici dentystycznej pomoże usunąć płytkę nazębną z przestrzeni międzyzębowych.
- 2 Dla najlepszej ochrony przed próchnicą, stosuj pastę do zębów, dostosowaną do wieku dziecka. Zalecana ilość fluoru w paście u dzieci powyżej 6 roku życia to **1450 ppm fluoru**. Nadzoruj dziecko podczas szczotkowania zębów, by upewnić się, że na szczoteczkę została nałożona odpowiednia ilość pasty i że dziecko jej nie połyka.
- 3 **Nie płucz! Pastę i powstałą w wyniku szczotkowania pianę należy wypluwać.** W przypadku małych dzieci delikatnie usuń nadmiar pasty z buzi i ust.

Rodzice i opiekunowie: Zadbajcie o prawidłową higienę i zdrowie jamy ustnej dziecka **OD MOMENTU POJAWIENIA SIĘ PIERWSZEGO ZĘBA** i szczotkujcie dziecku zęby do momentu ukończenia przez nie 8 lat.

KILKA POZYCJI, KTÓRE MOGĄ UŁATWIĆ SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW NAJWAŻNIEJSZE, BY DOBRZE WYCZYŚCIĆ WSZYSTKIE ZĘBY.



Ułóż dziecko na plecach lub posadź w pozycji półleżącej.



Posadź dziecko na kolanach.



Stań za dzieckiem i pozwól mu oglądać siebie w lustrze, jak szczotkujesz mu zęby.

Jak szczotkować zęby za pomocą szczoteczki manualnej

- Czyszczenie każdego zęba od wewnętrznej i zewnętrznej strony: ustaw szczoteczkę pod kątem 45° w kierunku korzeni zęba. Stosując krótkie, wymiatające ruchy, przesuwaj szczoteczkę od linii dziąseł w kierunku krawędzi zęba.
- Powierzchnie żujące: ustaw szczoteczkę płasko i wykonuj ruchy do przodu i do tyłu.
- Powierzchnie wewnętrzne przednich zębów: trzymaj szczoteczkę pionowo i używaj pęczka włókien na końcu główki, by dotrzeć do trudno dostępnych miejsc.
- Delikatnie wyczyść cały język za pomocą ruchów wymiatających od tyłu do przodu – dzięki temu odświeżysz oddech.



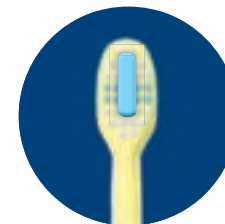
Jak szczotkować zęby za pomocą szczoteczki elektrycznej

- Zaczynj od powierzchni zewnętrznych i powoli przesuwaj szczoteczkę kolejno ząb po zębie. Zanim przejdiesz do kolejnego zęba przytrzymaj szczoteczkę na powierzchni zęba przez kilka sekund.
- Stosuj tę samą technikę do czyszczenia powierzchni wewnętrznych, żujących i za tylnymi zębami.
- Przyłóż główkę szczoteczki do linii dziąseł delikatnie wyczyść dziąsła. Nie stosuj zbyt dużej siły nacisku i nie „szoruj”.
- Dla odświeżenia oddechu, delikatnie wyczyść język i podniebienie od tyłu do przodu.



ZADBAJ O TO, BY SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW STAŁO SIĘ STAŁYM ELEMENTEM CODZIENNYCH CZYNÓŚCI na przykład łącząc czyszczenie zębów z innymi porannymi i wieczornymi aktywnościami, takimi jak szykowanie się do wyjścia lub czytanie bajki na dobranoc.

Dla najlepszej ochrony przed próchnicą, stosuj odpowiednią ilość pasty do zębów.



Wiek: 0-2 lata
Odrobina pasty rozsmarowana na włóknach szczoteczki.



Wiek: 3-5 lat
Ilość pasty wielkości ziarnka groszku.

UNIKANIE SŁODZONYCH NAPOJÓW I POKARMÓW BOGATYCH W CUKRY NIE ZAWSZE JEST ŁATWE

 Przyjazne dla zębów	 Szkodliwe dla zębów
✓ Woda	✗ Słodycze i czekolada
✓ Mleko	✗ Słodzone bakalie (np. rodzyнки)
✓ Świeże owoce	✗ Herbatniki, ciasteczka i ciasta
✓ Warzywa	✗ Lody
✓ Chudy ser	✗ Płatki śniadaniowe i zbożowe batoniki
✓ Jogurt naturalny	✗ Napoje gazowane
	✗ Soki owocowe i słodzone napoje
	✗ Jogurty smakowe
	✗ Gotowe słodzone musy i przeciera owocowe (np. w saszetkach)
	✗ Dżemy, przetwory, miód
	✗ Koktajle
	✗ Syropy i słodkie sosy

NIEKTÓRE NAPOJE I POKARMY ZAWIERAJĄ NATURALNE CUKRY –

niestety i one mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie zębów. Postaraj się ograniczyć ich spożywanie i nie podawaj ich dzieciom przed snem.

MLEKO I WODA TO JEDYNE BEZPIECZNE NAPOJE

WEDŁUG PUBLIC HEALTH ENGLAND soki, gazowane i słodzone napoje oraz napoje energetyczne zawierające dużą ilość cukru powinny zostać całkowicie wyeliminowane z diety dzieci.

Lekarze, dentyści oraz inni pracownicy służby zdrowia jednogłośnie rekomendują mleko oraz wodę, jako jedyne bezpieczne napoje dla dzieci.

Niemowlę vs. dziecko – to *jak* pije ma znaczenie.



Od 6-go miesiąca

Postaraj się jak najszybciej przekonać dziecko do używania kubka niekapka.



Od 12-go miesiąca

Postaraj się całkowicie zrezygnować z butelki ze smoczkiem. Poproś swojego pediatrę o wskazówki.



OD SAMEGO POCZĄTKU UNIKAJ SŁODZONYCH NAPOJÓW

Kiedy dziecko rozsmakuje się w słodkich napojach, może odmawiać picia wody i mleka, które są bezpieczniejszym rozwiązaniem. Zapytaj położną lub swojego lekarza prowadzącego o radę, jeśli już do tego doszło. Z pewnością pomogą Ci wyeliminować słodkie napoje z diety dziecka.

Zdrowe napoje powinny towarzyszyć dziecku już od najmłodszych lat. Skorzystaj z naszej tabeli zaleceń i zadbaj o zdrowy i piękny uśmiech swojego dziecka.

	JAK NAJWIĘCEJ To idealny wybór w ciągu dnia, ponieważ doskonale nawadnia i nie ma negatywnego wpływu na zdrowie zębów.
	REGULARNIE Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu oraz niesłodzone, wzbogacone wapniem produkty mleczne są dobrym wyborem dla dzieci. Inne napoje mleczne z dodatkiem cukrów powinny być spożywane tylko od czasu do czasu.
	RAZ DZIENNIE Ogranicz spożywanie tych napojów do jednego małego kubka (150 ml) dziennie, najlepiej w czasie posiłku, ponieważ mogą zawierać dużo cukrów i kwasów.
	OD CZASU DO CZASU Pamiętaj, że takie napoje mogą zawierać kofeinę i kwasy, które przyczyniają się do erozji szkliwa i zewnętrznej powierzchni zębów.
	OD CZASU DO CZASU I W MAŁYCH IŁOŚCIACH Należy unikać kofeiny, zwłaszcza w przypadku małych dzieci. Najlepiej podawać dziecku herbatę bez teiny i bezkofeinową kawę z mlekiem o obniżonej zawartości tłuszczu i bez cukru.
	UNIKAĆ Bezwzględnie należy ograniczyć spożywanie słodzonych napojów oraz napojów gazowanych. Takie napoje, oprócz dużej zawartości cukru, mogą również zawierać kofeinę oraz kwasy, które przyczyniają się do erozji szkliwa zębów.
	NIEODPOWIEDNIE DLA DZIECI Tego rodzaju napoje mogą zawierać bardzo dużą ilość cukru; napoje energetyczne często zawierają również duże ilości kofeiny lub inne stymulanty.

ZAPYTAJ DENTYSTĘ
o to, jak pomóc dziecku wypracować zdrowe nawyki w zakresie higieny i pielęgnacji jamy ustnej



3 POSIŁKI. 2 ZDROWE PRZEKĄSKI.

- **Zęby potrzebują czasu na regenerację między posiłkami.** Nie pozwalaj więc dziecku podjadać. Między posiłkami podawaj dziecku tylko wodę i mleko.
- **Dni „niezdrowego jedzenia” się zdarzają.** Nie bądź dla siebie zbyt krytyczny i nie przejmuj się tym! Po prostu postaraj się ograniczyć ilość takich dni w miesiącu i częściej podawaj dziecku zdrowe jedzenie.
- **Dziecko domaga się słodczy?** Postaraj się ograniczyć je do minimum i podawaj je raczej po posiłku, w formie deseru.
- **Unikaj podawania dziecku słodzonych napojów i przekąsek bogatych w cukier na godzinę przed snem.** Przed pójściem spać koniecznie wyszczotkuj dziecku zęby!



PIERWSZY ZĄBEK?

CZAS NA PIERWSZĄ WIZYTĘ U DENTYSTY!

BABY

DLA DZIECI
OD 0 DO 2 LAT



Szczoteczka manualna Oral-B Baby Kubuś Puchatek

- Miękka główka
- Wyjątkowo miękkie włókna

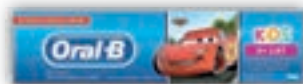


Pasta do zębów Oral-B Baby Kubuś Puchatek 75 ml

- Zawartość fluoru: 500 ppm
- Nie zawiera cukru, ma delikatny smak

KIDS

DLA DZIECI
POWYŻEJ 3 LAT



Pasta do zębów Oral-B Kids Auta lub Kraina Lodu 75 ml

- Zawartość fluoru: 1100 ppm

Szczoteczka manualna Oral-B Kids Księżniczki lub Auta

- Włókna Power-tip



NOWOŚĆ!

Szczoteczka elektryczna Oral-B Kids Kraina Lodu, Gwiazdne Wojny, Auta lub Toy Story

- ruch oscylacyjno-rotacyjny
- 2 tryby pracy
- zestaw naklejek do personalizacji rączki



JUNIOR

DLA DZIECI
POWYŻEJ 6 LAT



Pasta do zębów Oral-B Junior Gwiazdne Wojny lub Junior 75 ml

- Zawartość fluoru: 1450 ppm

Szczoteczka manualna Oral-B Junior Gwiazdne Wojny

- Włókna CrissCross



NOWOŚĆ!

Szczoteczka elektryczna Junior Pro2 6+

- Technologia oscylacyjno-rotacyjno-pulsacyjna
- 2 minutowy PRO timer, wizualny czujnik siły nacisku
- 2 tryby pracy: codzienne czyszczenie, delikatne czyszczenie

Szczoteczka elektryczna Oral-B TEEN White



- Ruch oscylacyjno-rotacyjno-pulsacyjny
- Doskonałe efekty czyszczenia w przypadku aparatów ortodontycznych: wymienne końcówki Ortho i Sensi UltraThin
- 2-minutowy PRO timer, czujnik siły nacisku
- Tryby pracy: tryb czyszczenia codziennego, delikatne czyszczenie i wybielanie
- Technologia Bluetooth, aplikacja Oral-B, akumulator litowo-jonowy

WYMIENNE KOŃCÓWKI ORAL-B REKOMENDOWANE DLA DZIECI



Oral-B Stages Kraina Lodu, Gwiazdne Wojny, Auta lub Księżniczki

- Idealna wielkość i supermiękkie włókna stworzone z myślą o dzieciach



Oral-B Sensi UltraThin

- Supermiękkie włókna
- Usuwa do 100% więcej płytki nazębnej* dla zdrowszych dziąseł
- Pomaga zapobiegać problemom z dziąsłami
- Odpowiednia dla dzieci powyżej 6 lat



Ultracienkie włókna



SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW TWOJEGO DZIECKA NADAL STANOWI WYZWANIE?

WYPRÓBUJ APLIKACJE TAKIE JAK ORAL-B DISNEY® MAGIC TIMER™ LUB ORAL-B FUN ZONE.



Aplikację **Oral-B Disney Magic Timer** można pobrać za darmo i zainstalować na smartfonie lub tablecie. Ulubieni bohaterowie z filmów Disneya, Pixar i Gwiezdných Wojen będą zachęcać dziecko do szczotkowania zębów przez zalecane dwie minuty, a dziecko będzie mogło zbierać nagrody w postaci naklejek i cieszyć się doskonałą zabawą podczas szczotkowania.



Oral-B
**FUN
ZONE**

Odblokuj śmieszne buźki dzięki aplikacji Oral-B Fun Zone

Oral-B Fun Zone to aplikacja, dzięki której będziesz szczotkować zęby zgodnie z zaleceniami dentystów, a przy tym dobrze się bawić dzięki systemowi nagród. Odblokuj śmieszne buźki, które możesz wykorzystywać jako nakładki na swoje zdjęcia, podobne do tych, które dostępne są na portalach mediów społecznościowych.



1. Przytrzymaj – nie szoruj. Powoli prowadź końcówkę szczoteczki od zęba do zęba, przeznaczając po kilka sekund na każdy z nich.

2. Nie przyciskaj za mocno
Twoja szczoteczka pracuje, więc Ty nie musisz.

3. Szczotkuj przez 2 minuty
Poświęć 30 sekund każdej z czterech części jamy ustnej. Szczoteczka delikatnie zawibruje, gdy przyjdzie czas na zmianę.

4. Szczotkuj zęby dwa razy dziennie
Nie zapomnij, by szczotkować zęby dwa razy dziennie każdego dnia. Rano i wieczorem.