

KSZTAŁTOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Dzieci naturalnie preferują jedzenie, które najbardziej im smakuje, więc podejmowanie zdrowych wyborów i ograniczenie ilości cukru i soli w ich diecie jest wyzwaniem!

Należy unikać wszelkich przekąsek zawierających cukier, ale nie zakazuj stodyczy całkowicie, ponieważ ograniczenie ich do zera spowoduje wzmocniony apetyt i brak opamiętania gdy nadarzy się ku temu okazja!



Ogranicz przetworzoną żywność, taką jak biały chleb i ciasta, które powodują wahania poziomu cukru we krwi i poziomu energii u dziecka.

Unikaj słodkich napojów. Jedna puszka zawiera około 10 łyżeczek cukru, czyli ponad 3 razy więcej niż zalecany dzienny limit dla dzieci! Zamiast tego spróbuj dodać odrobinę soku owocowego do wody gazowanej.



Ogranicz spożycie słonych przekąsek takich jak chipsy czy orzeski.

Wybierz zdrowe przekąski, takie jak świeże owoce lub świeże warzywa.



JAK SZCZOTKOWAĆ
2 razy dziennie,
po 2 minuty



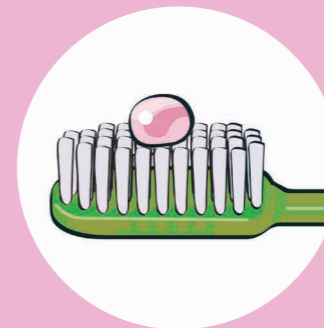
2. Oczyszczyć powierzchnie żujące zębów stosując krótkie ruchy **w przód i w tył**. Szczotkuj 2-3 zęby na raz.



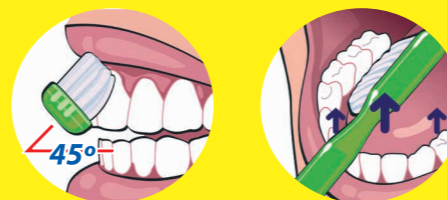
4. Wewnętrzne powierzchnie przednich zębów należy czyścić trzymając szczoteczkę **pionowo** i wykonując delikatne ruchy **w górę i w dół** końcówką szczoteczki.



1. Nałóż na szczoteczkę pastę do zębów o wielkości **groszku**.



3. Oczyszczyć boczne powierzchnie zębów szczotkując pod kątem **45 stopni** do linii dziąseł. To ważne aby oczyścić zęby wzdłuż linii dziąseł bo łatwo gromadzą się tam bakterie



Pamiętaj, że szczoteczka do zębów powinna być wymieniana co **3 miesiące lub wcześniej**, jeśli włosie jest zużyte lub jeśli się przeziębiesz!



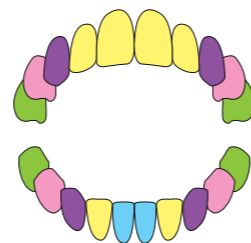
Zawsze szczotkuj w tej samej kolejności, by na pewno nie zapomnieć o żadnej powierzchni zębów.

DOBRY START

Zęby Twojego dziecka formują się już w trakcie ciąży. Sprawdź kiedy prawdopodobnie je zobaczysz:

- Do 3 roku życia, wszystkie 20 zębów mlecznych powinno się pojawić.
- Od 6 do 13 roku życia wszystkie zęby mleczne są systematycznie zastępowane uzębieniem stałym

- 6-8 miesiąc
- 8-12 miesiąc
- 14-16 miesiąc
- 17-19 miesiąc
- 23-30 miesiąc



- Ponieważ pierwszy stały trzonowiec pojawia się tuż za ostatnim zębem mlecznym w tylnej części jamy ustnej, może być on trudny do wykrycia i oczyszczenia. Powierzchnia gryząca jest nieregularna i bardzo podatna na próchnicę. Dlatego tak ważne jest właściwe szczotkowanie zębów.

POZBADŹ SIĘ ZŁYCH POTWÓRKÓW Z JAMY USTNEJ!



Pielęgnacja zębów dla Twojego dziecka
Użyteczne wskazówki dla całej rodziny

SUNSTAR
G·U·M
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ PASTĘ DLA TWOJEGO DZIECKA

- **Poziom fluorku dostosowany do wieku dziecka**

Fluorek sprawia, że szkliwo jest bardziej odporne na ataki kwasów, ponieważ zmniejsza jego rozpuszczalność. Może również przywracać utracone minerały do szkliwa zębów i hamuje wytwarzanie kwasu przez bakterie płytkowe.

Należy jednak pamiętać, że małe dzieci nie są jeszcze w stanie kontrolować odruchu połknięcia i mogą połknąć do 30% pasty do zębów. Ciągłe podwyższone poziomy fluorku we krwi mogą zaburzać tworzenie szkliwa zębów stałych i powodować fluorozę zębów.

Dlatego tak ważne jest, aby wybrać pastę do zębów z odpowiednim poziomem fluorku:

3+

Pasta o obniżonym poziomie fluorku do **500 ppm** zapewnia wszystkie korzyści jego stosowania zapewniając bezpieczne stężenie.

6+

Pasta zawierająca **1450 ppm** fluorku zapewnia najlepszą ochronę przed próchnicą, dopóki szkliwo nie jest w pełni zmineralizowane.

- **Delikatna formuła**

Aby dbać o zdrowie naszych dzieci i promować zdrowie ich zębów, ważne jest staranne wybieranie past do zębów, ponieważ niektóre mogą zawierać składniki szkodliwe dla zębów lub dziąseł. (jak SLS, parabeny lub limonen)



PASTY I PŁYNY DO PŁUKANIA GUM®



PASTY GUM® KIDS 3+ I GUM® JUNIOR 6+

- **Kombinacja fluorku z izomalem** zapewnia dużo lepszą remineralizację szkliwa niż sam fluorek*
- **Zredukowana zawartość fluorku dostosowana do wieku dziecka** (KIDS- 500ppm, JUNIOR - 1450 ppm)
- **Bardzo delikatna** formuła dla najlepszej ochrony zębów mlecznych i nowych zębów stałych
- **Truskawkowy** smak
- **Żelowa konsystencja**



PŁYN DO PŁUKANIA GUM® JUNIOR 6+

- **Połączenie fluorku** (226 ppm) i **izomaltu** poprawia remineralizację szkliwa dla **skutecznej ochrony przed próchnicą**
- **Ogranicza kumulację płytki nazębnej** (CPC)
- **Delikatna formuła z naturalnym ekstraktem z rumianku**, bez alkoholu
- **Truskawkowy** smak

* Data on file

SZCZOTECZKI GUM® BABY, KIDS I JUNIOR

Szczoteczki dostosowane do potrzeb dzieci w każdym wieku!

0-2 GUM® BABY

- **Bardzo mała główka szczoteczki** dopasowana do jamy ustnej dziecka
- **Dłuższa rączka** ułatwia trzymanie szczoteczki przez dorosłych
- **Delikatne, miękkie włosie**



3-6 GUM® KIDS

- **Mała, miękka główka** dostosowana do wieku dziecka chroni zęby oraz dziąsła
- **Miękkie włosie** delikatnie usuwa płytkę bakteryjną a środkowe włosie wskazuje odpowiednią ilość pasty do zębów
- **Ergonomiczna rączka** ułatwia kontrolę nad szczoteczką
- **Zabawny potworkowy design z przyssawką** ułatwiająca zachowanie szczoteczki w czystości



7-9 GUM® JUNIOR

- **Miękka główka szczoteczki** zapewnia maksymalny komfort podczas szczotkowania
- **Miękkie włosie** delikatnie usuwa płytkę, a środkowe włosie wyznacza odpowiednią ilość pasty.
- **Ergonomiczna rączka** ułatwia dobrą kontrolę nad szczoteczką
- **Zabawny design z przyssawką** ułatwia higieniczne przechowywanie szczoteczki i redukuje bałagan wokół zlewu.



GUM® LIGHT-UP

- **Kolorowa szczoteczka Monster Light-Up miga przez 1 minutę** ułatwiając dłuższe szczotkowanie! **Minuta na górne i minuta na dole zęby.**
- **Z przyssawką** ułatwiająca zachowanie szczoteczki w czystości
- **Delikatne miękkie włosie**

