Czwarty krok - erozja

Do erozji dochodzi przy spożyciu produktów spożywczych zawierających kwasy (np. pomarańcze, grejpfruty) i napojów (np. cola, lemoniada oraz soki owocowe - nawet te reklamowane jako bez cukru), które niszczą zęby. W efekcie zęby często stają się wrażliwe na ciepło i zimno. W celu zapobiegania erozji postaraj się zmniejszyć ilość konsumowanych produktów żywnościowych i napojów zawierających kwasy.

Picie przez słomkę zmniejsza kontakt z zębami, ale unikaj picia przez zęby i przetrzymywania napoju w ustach.

Od 12 miesiąca życia zaprzestań używania butelek dla niemowląt. Od szóstego miesiąca wprowadź kubek umożliwiający swobodny przepływ płynu (bez zastawek).

Niniejszy dokument może być dostępny w innym języku lub formacie. Dodatkowych informacji udzielamy pod numerem: 01626 325920.

Porady, które pomogą zachować zdrowie jamy ustnej

Uczęszczaj na kontrole dentystyczne zgodnie z zaleceniami Twojego dentysty.

Nawet, jeżeli nosisz pełną protezę, nadal należy uczęszczać na doroczne kontrole jamy ustnej.

W przypadku każdego owrzodzenia jamy ustnej, które nie goi się w przeciągu trzech tygodni, zawsze zwróć się do dentysty o poradę.

Jeżeli jest to możliwe, zawsze proś o leki bez cukru.

Jeżeli uprawiasz sport kontaktowy, zawsze noś ochraniacz na zęby.

Rzuć palenie - jeżeli chcesz rzucić palenie, poproś o więcej informacji lub skontaktuj się z Torbay Stop Smoking Service (pl. usługi dla pragnących rzucić palenie) pod numerem 0300 456 1006

www.torbayandsouthdevon.nhs.uk

www.facebook.com/torbayandsouthdevonFT

@TSDFT **@TorbayHospital**

Ref: CCHC/TA 04/11/13 Tel: 01626 325920
Aktualizacja: listopad 2017

25343 V1/Community/TSDFT/02.17/
Review Date 02.19

Torbay and South Devon NHS
NHS Foundation Trust

Jak dbać o zęby i higienę jamy ustnej

Porady lokalnego zespołu stomatologicznego

W celu znalezienia dentysty NHS (pl. Krajowa Służba Zdrowia) zadzwoń na infolinię dentystyczną pod numer:

03330 063 300

W celu uzyskania porady dentystycznej w sytuacji nagłej w godzinach pracy zadzwoń pod numer 01803 217777.

Po porady dentystyczne w nagłej sytuacji po godzinach pracy zadzwoń pod numer: 03330 063 300.

Praca z warmi. Dla was

Pierwszy krok - szczotkowanie zębów

Szczotkowanie zębów usuwa resztki pokarmu i bakterie, które mogą powodować próchnicę.

W celu uzyskania najlepszych rezultatów wybierz szczoteczkę odpowiednią dla danej grupy wiekowej o małej/średniej wielkości główki i miękkiej/średniej twardości włosia.

Szczoteczki elektryczne zapobiegają tworzeniu się kamienia nazębnego. Wybierz szczoteczkę z pojedynczą oscylującą główką.

Zęby należy myć dwa razy dziennie - raz przed snem i drugi raz o innej porze. Większość osób zwykle myje zęby po śniadaniu. Wieczorem po myciu zębów nie wolno już nic jeść - wolno jedynie pić czystą wodę; dopuszczalne jest również mleko.

Tabletki do wybarwiania płytki nazębnej (dostępne w aptekach) pozwolą sprawdzić, czy prawidłowo szczotkujesz zęby.

Jeżeli masz problemy z utrzymaniem szczoteczki do zębów, lokalny zespół stomatologiczny poradzi, w jaki sposób można dostosować uchwyt.

Do siódmego roku życia dziecka należy nadzorować mycie zębów.

Drugi krok - pasta do zębów

Pasta do zębów zawiera fluor, który wzmacnia zęby i chroni przed próchnicą. Różne pasty mają różne stężenie fluoru.

Informacje o zawartości fluoru znajdują się na tubce i opakowaniu - jest to liczba podana w jednostkach „ppm” (części milionowe).

Dzieci w wieku 0 - 3 lat

Minimum 1000ppm. Używaj minimalnej ilości pasty poprzez delikatne otarcie główki szczoteczki o tubkę z pastą do zębów (zamiast wyciskania pasty na szczoteczkę do zębów).

Dzieci w wieku 3 - 6 lat

1350-1500ppm. Na szczoteczkę nałóż odrobinę pasty wielkości groszku.

Dzieci powyżej 6 r. ż.

W przypadku dzieci powyżej szóstego roku życia jak i osób dorosłych nadal wystarcza pasta wielkości groszku.

Niezależnie od grupy wiekowej należy wypluwać pastę. Bezpośrednio po wyszczotkowaniu zębów **nie** należy używać płynu do płukania ust, gdyż w ten sposób usuwa się ochronną warstwę fluoru z zębów.

Trzeci krok - Zmniejsz spożycie cukru

To **częstotliwość** spożywania cukru zwiększa ryzyko powstawania dziur w zębach, co może prowadzić do bólu zębów.

Produkty żywnościowe i napoje zawierające cukier należy spożywać wyłącznie w czasie posiłków; w ten sposób zęby będą „atakowane” tylko trzy razy dziennie.

Cukry, których należy unikać w czasie przekąsek, to: cukier, sacharoza, glukoza, maltoza, dekstroza, fruktoza, skrobia hydrolizowana, syrop kukurydziany, jasna melasa, brązowy cukier, miód, melasa i zagęszczone soki owocowe.

Wybieraj „bezpieczne dla zębów” przekąski, takie jak ser, owoce, jogurty bez cukru, tosty, podpłomyki i paluszki.

Ponieważ napoje często zawierają cukier, jedyne bezpieczne dla zębów napoje, które można spożywać pomiędzy posiłkami, to woda i mleko. Osoby dorosłe mogą również spożywać kawę i herbatę słodzoną sztucznymi środkami słodzącymi.

Przez 20 minut po posiłku należy rzuć gumę bez cukru, najlepiej zawierającą ksylitol (nie należy podawać małym dzieciom / dzieciom pozostawionym bez nadzoru).