

UŚMIECH NA CAŁE ŻYCIE



DZIECI 0-3

Od momentu rozszerzania diety, oducz malucha od karmienia na żądanie. Ogranicz podawanie płynów w nocy do wody.

Zachęcaj dziecko do picia wody w ciągu dnia. Unikaj napojów gazowanych i soków do 3. roku życia. .

Uważaj na ukryte cukry w diecie i pokarmy kleiste.

Zachowuj minimum 2-godzinne przerwy między posiłkami i przekąskami. Ostatni posiłek podawaj godzinę przed snem.



DZIECI 0-6

Wprowadź regularne pory posiłków i unikaj podjadania między nimi. Zamień napoje słodkie gazowane na wodę i mleko.

Ogranicz spożycie wysoko przetworzonych pokarmów sprzyjających próchnicy. Wybieraj świeże produkty i pełnoziarniste pieczywo. Łącz pokarmy o niskiej kariogenności z produktami o wysokiej zawartości białka i błonnika. Kończ posiłek kawałkiem twardego sera.

Wybieraj pokarmy stymulujące wydzielanie śliny i podnoszące pH w jamie ustnej.

Kontrolowane szczotkowanie zębów przez Rodziców dwa razy dziennie: pasta 1000 ppm F w ilości ziarna groszku, resztki pasty można zebrać gazikiem.

Nocne zgrzytanie zębami najczęściej wynika z dojrzewania układu nerwowego. Blżej 6 r.ż. Pacjent zaczyna wymieniać uzębienie na stałe - kontroluj sytuację, czy nie dołączył stały następca, a pastę należy zmienić na 1450 ppm F.

UŚMIECH NA CAŁE ŻYCIE



POKARMY KORZYSTNE DLA ZĘBÓW

Pokarmy korzystne dla zębów Pokarmy twarde, bogate w błonnik i aromatyczne: twarde sery, orzechy, nasiona, kokosy, fasola, soja, arbuzy, tuńczyk.



POKARMY O NISKIEJ KARIOGENNOŚCI

Mleko, ser, jogurt naturalny, mięsa, ryby, drób, strączkowe, orzechy, świeże owoce, większość warzyw, popcorn, tosty, sucharki, prele, pizza, bajgle, niskosłodzone lub bezcukrowe gumy do żucia, kawa lub herbata bez cukru.



POKARMY O WYSOKIEJ KARIOGENNOŚCI

Lody, koktajle, jogurty owocowe, masło orzechowe z dodatkiem cukru, suszone owoce, syropy, dżemy, galaretki, soki owocowe i napoje, kandyzowane słodkie ziemniaki, ciasteczka, słodkie sucharki, ciasta, słodzone produkty zbożowe, chipsy ziemniaczane, cukier, miód, słodkie napoje, karmelki.



NOTATKI:

[illegible]