

ООО «Центр цифровой рентгенодиагностики Сальвадор»

ПАМЯТКА ПО ГИГИЕНЕ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗУБОВ У ДЕТЕЙ

Этот документ свидетельствует о том, что мне в соответствии со ст.ст. 19-23 Федерального закона N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" сообщена вся необходимая информация о моем лечении и рекомендации по уходу.

Основные меры профилактики:

Правильное питание:

1. Ограничение легкоусвояемых углеводов, содержащихся в кондитерских изделиях.
2. Не употреблять сладости на ночь.
3. Не употреблять сладости между основными приемами пищи.
4. Если нарушили п.п.2 и 3, необходимо тщательно прополоскать рот или вычистить зубы.

Правильный уход за зубами:

Рациональная гигиена полости рта подразумевает ежедневную чистку зубов утром и вечером, причем оба раза после приема пищи. В тех случаях, когда чистка зубов осуществляется до завтрака, после завтрака, необходимо прополоскать рот водой.

Правила использования зубной щетки:

1. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту. Длина головки должна равняться ширине 2-3 зубов.
2. Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить десны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.
3. Щетка должна быть искусственной. Волокна такой щетины, в отличие от натуральной, отшлифованы, кончики закруглены. Кроме того, натуральные щетины имеют полый канал, в котором скапливаются и размножаются микробы.
4. Ручка щетки должна быть объемной и удобной, легко удерживаться рукой ребенка.
5. Перед и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку. Перед первым применением щетки ее следует вымыть с мылом (мыть кипятком не стоит, т.к. щетины сплавятся и могут повредить зубки и десны ребенка).
6. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
7. Щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца (один раз в сезон), либо после инфекционных и вирусных заболеваний.

Требования к детским зубным пастам:

1. Низкое содержание фтора. Для детей до 6 лет рекомендуется применение зубной пасты, массовая доля фтора в которой равна 0,02-0,05% (200-500 p.p.m). Для детей старше 6 лет этот показатель увеличивается до 0,07-0,1% (700-1000 p.p.m).
2. Низкая абразивность, так как эмаль молочных зубов тонкая и нежная.
3. Низкое содержание пенообразующих веществ.

4. До 3-х лет паста не должна содержать вкусоароматических добавок, для детей от 3-х до 10 лет может содержать фруктово-ягодные отдушки, для детей старшего возраста – фруктово-мятные отдушки.

Ну и конечно профилактические осмотры врача-стоматолога раз в 6 месяцев!

Подпись пациента:

_____/_____(ФИО полностью)

Врач _____/(ФИО врача)

(подпись врача)

Дата «__» __20__ г.