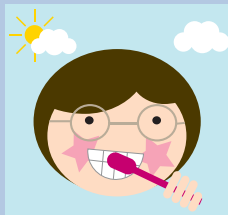


Galvenie padomi...

kā rūpēties par Jūsu bērnu zobiem

tīriet zobus divreiz dienā un regulāri mainiet zobu birsti

- Jūsu bērna pirmie zobi parasti parādās sākot no 6 mēnešu vecumā. Līdz ko tie parādās, ir svarīgi sākt zobus tīrīt katru rītu un pirms gulētiešanas
- Izvēlieties zobu birsti ar mazu galviņu un mīkstiem sariņiem. Izmantojiet tikai fluorīda zobu pastas (ieteicama ir 1000 daļas uz miljonu attiecība) uztriepi, ja bērns ir jaunāks par diviem gadiem un zirņa lielumā (ja divi gadi un vecāks). Bērnu zobu pastai ir maigāka garša, bet var būt zemāks fluorīda saturs.
- Nomainiet zobu birstes ik pēc 3 mēnešiem vai arī līdz ko sariņiem sāk parādīties nodilums



- Bērnām nevajadzētu norīt zobu pastu, viņš ir jāmudinā to izspļaut pēc zobu tīrīšanas. Neskalojiet ar ūdeni – ļaujiet zobu pastai padarīt savu darbu.
- Jums vajadzētu palīdzēt saviem bērniem tīrīt zobus līdz 7 vai 8 gadu vecumam un vēlāk uzraudzīt, kad viņi to dara paši.
- Palūdziet savam zobārstam, zobu higiēnistam vai patronāžas māsaī parādīt, kā pareizi tīrīt zobus.

regulāri apmeklējiet zobārstu

- Jo ātrāk Jūs aizvedīsiet savu bērnu pie zobārsta, jo labāk. Gaidīšana līdz bērnam ir nepieciešama ārstēšana, nenovēdis pie patīkama pirmā iespaida.
- Var izrādīties noderīgi aizvest Jūsu bērnu uz ģimenes zobārsta apmeklējumu, lai bērns varētu sēdēt Jums klēpī. Tas darbojas tikai gadījumā, ja Jums pašam nav bail no zobārsta.
- Daudzi zobārsti pieņem bērnus tiklīdz ir parādījies pirmais zobs. Palīdzībai NHS zobārstniecības pakalpojumu meklēšanā Grampjanā, zvaniet uz Zobārstniecības un informācijas dienesta palīdzības

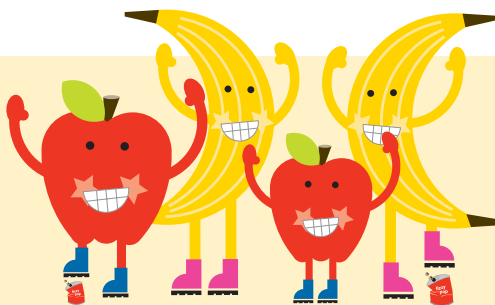


līniju (Dental and Information Advice Line) pa tālruni 0845 45 65 990, darba laiks no 8:15 līdz 17:45, no pirmdienas – līdz piektdienai.

- NHS zobārstniecības pakalpojumi bērniem ir par brīvu pie ģimenes zobārsta (General Dental Practitioner) vai vietējā Zobārstniecības praksē.

Pārstājiēt vai samaziniet gāzēto dzērienu lietošanu uzturā un izvēlieties veselīgākas uzkodas

- Piens un ūdens ir vienīgie dzērieni kas nebojā Jūsu zobus.
- Pārstājiēt vai samaziniet gāzēto dzērienu lietošanu (arī diētisko) uzturā. Lietojiet tos tikai ēdienreizēs un izmantojiet salmiņu.
- Iemāciet savam mazulim izmantot mācību krūzīti pēc iespējas ātrāk. Mēģiniet atradināt savu mazuli no pudelītes līdz viena gada vecumam.
- Ja Jūs dodat savam bērnam svaigas vai atšķaidītas sulas, pārliecinieties, ka tās ir labi atšķaidītas – vismaz attiecībā 10 daļas ūdens uz vienu daļu sulas. Pasniedziet tikai ēdienreizēs.
- Nekad nedodiet bērnam saldinātus dzērienus pudelītē vai krūzītē uz ilgāku laiku, piemēram, ratiņos vai pirms gulētiešanas. Tas ātri var sabojāt zobus.
- Nepievienojiet cukuru ēdieniem, ko gatavojat Jūsu bērnam. Saldi ēdieni un



dzērieni veicina "kāri uz saldumiem"

- Ja pārkat gatavus ēdienus, pārbaudiet etiķetes un uzmanieties no cukura.
- Cukuram var būt dažādi nosaukumi, piemēram, saharoze, glikoze, dekstroze, maltoze, medus, sīrups ir tikai daži. Jo augstāk tas atrodas sastāvdaļu sarakstā, jo lielāks tā saturs ēdienā.
- Problēma ir ne tikai apēstā cukura daudzums bet arī tas, cik bieži mēs to ēdam.
- Ja Jūs bērnam dodat saldus ēdienus un dzērienus, pasniedziet tos tikai ēdienreīžu laikā.
- Uzkodas kas ir vislabākās priekš zobiem ir augļi, burkāni, sveistmaizes, maizes nūjiņas vai grauzdiņus.

3

veselīgam smaidam izvēlieties cukuru nesaturošus medikamentus



- Ja Jūsu bērnam izrakstīta recepte vai arī Jūs iegādāties zāles bez ārsta receptes, pajautājiēt vai ir pieejama arī cukuru nesaturošā variācija.
- Ja zāles satur cukuru un tās ir jālieto pirms gulētiešanas, pēc to lietošanas iztīriet bērnam zobus.

4

Papildus informāciju kā rūpēties par Jūsu bērna zobiem, apmeklējiet Childsmile mājas lapu: www.child-smile.org

vai zvaniet pa bezmaksas tālruni
Healthline: **0500 20 20 30**

This publication is also available in large print and on computer disk. Other formats and languages can be supplied on request. Please call Resources on (01224) 558638 or email: grampian.resources@nhs.net

Ask for publication CGD 110441