

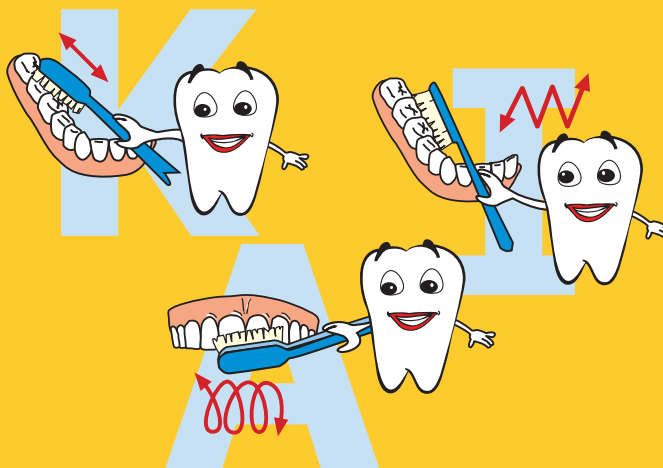
# Drodzy rodzice,

Wasze dziecko chodzi do placówki „Kita mit Biss”, w której opiekunowie i pracownicy kuchni dbają o to, aby Wasze dziecko mogło dorastać w środowisku sprzyjającym zdrowiu jamy ustnej.

Jako Zespół Opieki Stomatologicznej serdecznie prosimy, abyście wspierali działania na rzecz zdrowia jamy ustnej dzieci realizowane w placówkach opieki dziennej i wdrażali je również w domu.

Dziękujemy!

Zespół Opieki Stomatologicznej



## Rhein-Kreis Neuss

Gesundheitsamt

Zahnärztlicher Dienst

[www.rhein-kreis-neuss.de](http://www.rhein-kreis-neuss.de)

[zahnaerztlicherdienst@rhein-kreis-neuss.de](mailto:zahnaerztlicherdienst@rhein-kreis-neuss.de)

### Neuss

Dr. Ansgar Pöggeler

Telefon (02131) 928-5330

Evgenia-Athina Zafiri

Telefon (02131) 928-5319

Dr. Claudia Kaiser

Telefon (02131) 928-5414

Oberstraße 91

41460 Neuss

### Grevenbroich

Dr. Claudia Schütz

Telefon (02181) 601-5384

Auf der Schanze 1

41515 Grevenbroich

### Dormagen

Christine Schmidt

Telefon (02181) 601-5410

Elsa-Brändström-Straße 19

41450 Dormagen



Die Gruppenprophylaxe im Rhein-Kreis Neuss wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen im Rhein-Kreis Neuss, der Zahnärztekammer Nordrhein und der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein.

© Koordinierungsstelle Brandenburger Gruppenprophylaxe

Stand 02/2024



...a rodzice pomagają!

## Higiena zębów

Higiena jamy ustnej i zębów zaczyna się w domu wraz z pojawieniem się pierwszego zęba. Myj zęby wspólnie z dzieckiem

2x dziennie – rano po śniadaniu i wieczorem przed pójściem spać – pastą do zębów dla dzieci z fluorem.

Do 2. urodzin dziecka nakładaj na szczoteczkę ilość pasty odpowiadającą wielkości ziarenka ryżu.

Od tego dnia zwiększ ilość do ziarenka grochu.

Dzieci coraz bardziej samodzielnie szczotkują zęby zgodnie z zasadą: powierzchnie żujące, powierzchnie zewnętrzne, powierzchnie wewnętrzne. Pomagaj w szczotkowaniu zębów. Rób to do momentu, aż dziecko zacznie płynnie pisać.



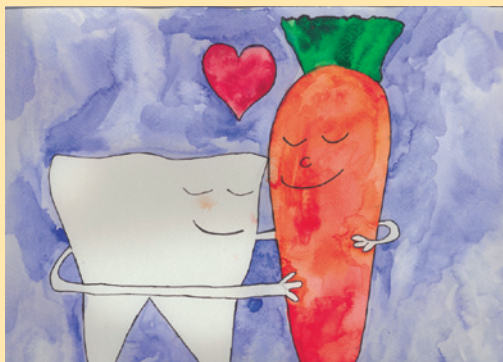
## Butelki i kubki dla dzieci

Nie pozwól dziecku pić z butelki przez długi czas lub podczas zasypiania. Jak najwcześniej zastąp butelkę kubeczkiem dla dzieci, którego również nie należy używać przez długi czas, lecz jak najwcześniej zastąpić zwykłym kubkiem.

Słodkie i kwaśne napoje szybko niszczą zęby mleczne. Aby ugasić pragnienie, podawaj dziecku wodę lub niesłodzoną herbatę. Postaraj się zrezygnować z podawania napojów w nocy.

## Przedpołudnie bez cukru

Również w domu wprowadź przedpołudnia bez cukru: nie dawaj dziecku słodyczy – w zamian proponuj niesłodzone napoje i owocowo-warzywne przekąski.



Przygotowuj swojemu dziecku śniadania do przedszkola/żłobka. Powinny być urozmaicone, zmuszać do intensywnego żucia i nie zawierać. Nie dawaj dziecku słodyczy. Wyjątkiem mogą być urodziny.

## Picie przez smoczek

Staraj się odzwyczaić dziecko od ssania najpóźniej do 3. urodzin, dzięki temu jego zęby będą rosły prosto.

Zdrowe zęby mleczne to nie tylko piękny uśmiech, ale również łatwa nauka mówienia i jednocześnie najlepszy sposób na zapobieganie próchnicy zębów stałych. Efekty prawidłowej higieny zębów i profilaktyki będzie widać również w późniejszym życiu.

Zasięgnij porady zaufanego stomatologa i pamiętaj, aby co pół roku zaprowadzić dziecko na wizytę kontrolną.

Lekarze Zespołu Opieki Stomatologicznej również chętnie odpowiedzą na wszelkie pytania

