

# DINȚI SĂNĂȚOSI

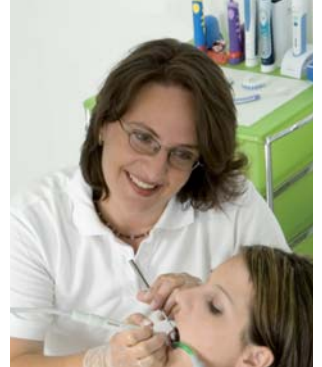
## pentru copilul dumneavoastră

Dinți sănătoși?

Importantă este înlăturarea tartrului dentar printr-o periere corespunzătoare!

### Este important ca dinții de lapte să fie sănătoși

- ... pentru dezvoltarea vorbirii
- ... ca bază a dinților definitivi
- ... pentru a arăta bine
- ... pentru a apăra dinții definitivi de infectarea cu carii dentare



### Cum apare caria dentară?

Zahărul se depune ca un strat invizibil pe dinți (tartru) și se transformă prin bacteriile din gură în acid. Acest acid dizolvă smalțul protector al dinților. La început apar doar mici pete negre, mai târziu mici găuri.

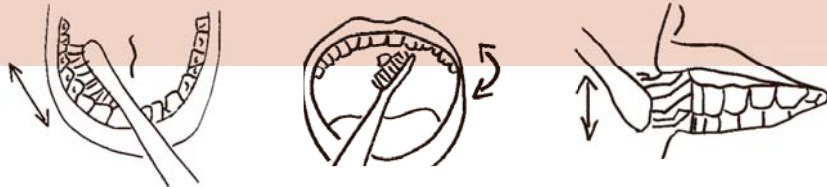
La găuri mai mari sunt dezveliți nervii dintelui apărând astfel durerile de dinți.

Zahărul (convertit) și nerespectarea igienei dentare sunt principalele cauze ale cariilor dentare.

Prin folosirea pastei de dinți și a sării cu fluor, bacteriile ce provoacă cariile își pierd aderența la dinți.

### Spălarea corectă a dinților

- ✓ Prin spălatul pe dinți de 2 ori pe zi, câte 2-3 minute. Neapărat înainte de culcare!
- ✓ O cantitate de pastă de dinți cât un bob de mazăre este suficientă
- ✓ Folosiți pastă de dinți cu Fluorid (vezi indicațiile de vârstă de pe tub)
- ✓ Ajutați neapărat copiii dumneavoastră la curățatul dinților până la vârsta când știu să scrie și să citească



### Mergeti din timp cu copilul dumneavoastră la Dentist!

- ✓ Cel târziu între 3 și 4 ani prima dată, apoi anual de 2 ori
- ✓ Vizita la dentist este gratuită pentru (co)asigurați

# Alimentatia sănătoasă

Mai puțin zahăr -> mai puține carii dentare

...5 porții de fructe și legume!  
...puțin zahăr  
...puține grăsimi  
...puțină sare  
...puțină carne



1 sticlă de suc Eistee (500ml)  
= cca. 13 cuburi de zahăr



1 iaurt cu fructe = cca. 8 cuburi de zahăr

## Băutul

Băuturile răcoritoare precum Ice Tea sau Cola conțin foarte mult zahăr. Dacă copiii dumneavoastră consumă acest tip de băuturi contra setei, dinții vor fi permanent în contact cu zahăr iar bacteriile care produc cariile dentare se vor înmulți rapid.

### Sfatul nostru:

- ✓ Apa din rețea stinge cel mai bine setea
- ✓ Diluați sucurile de fructe (mere, portocale, etc.) cu apă
- ✓ Dați copiilor dumneavoastră numai rar sucuri cu conținut de zahăr. Dacă totuși le dați, lăsați-i să bea apoi apă
- ✓ Suptul permanent din sticlute/sticle este dăunător pentru dinți



### Apa este cea mai bună pentru dinți!

Gustul poate deveni obișnuiță, exemplul personal al părinților influențează obișnuița copiilor privind băutul și alimentația corectă.

### Foarte important:

După spălătul pe dinți seara, nu se mai bea decât apă fără a mai mânca altceva!

## Mâncatul

Zahărul este adesea ascuns în conținutul mâncărilor de la micul dejun sau dintre mese. O comparație a conținutului de zahăr/100g la Cornflakes, Crispies & Co merită făcută. Prăjiturile, iaurtul cu fructe, cremele dulci pe pâine, batoanele sau chiar Ketchup-ul conțin foarte mult zahăr.

### Sfatul nostru:

- ✓ Răsfățați copiii dumneavoastră la micul dejun și la alte gustări cu fructe și legume de sezon
- ✓ Dacă copilul dumneavoastră mănâncă cu plăcere iaurt de fructe, amestecați-l cu iaurt natural pentru a diminua conținutul de zahăr



100 g ursuleți din jeleu = cca. 16 cuburi de zahăr

## Ciugulitul între mese

Dulciurile lipicioase precum bomboanele de mestecat, acadelele sau batoanele de ciocolată sunt extrem de dăunătoare pentru dinți.

### Sfatul nostru:

- ✓ Oferiți copiilor dumneavoastră alternative sănătoase precum fructele (mere, fructe de pădure) sau începând cu 3-4 ani chiar nuci nesărate
- ✓ Spuneți hotărât „NU” când copilul dumneavoastră cere des dulciuri
- ✓ După mâncare se bea apă