

## Зачем посещать стоматолога?

- Каждый ребенок заслуживает того, чтобы у него было здоровое детство!
- Здоровье зубов — важная составляющая здоровья всего организма!
- Стоматологические заболевания могут начаться в раннем возрасте — как только у ребенка прорежутся первые зубки. Предотвратить подобные заболевания намного легче, чем лечить!
- Каждый четвертый ребенок в начальной школе имеет признаки кариеса!



Название моего плана обслуживания: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия моего стоматолога: \_\_\_\_\_

Номер телефона моего стоматолога: \_\_\_\_\_

Адрес моего стоматолога: \_\_\_\_\_

**Чтобы записаться на прием к стоматологу, позвоните ему. Если вы не знаете, кто ваш стоматолог, или хотели бы сменить стоматолога, позвоните сотрудникам своего плана обслуживания по номеру:**

  
**1-888-414-4110**

  
**1-888-703-6999**

 **Health Net®**  
**1-800-977-7307**

Если у вас есть вопросы по плану стоматологического обслуживания или вам необходимо связаться с его сотрудниками, позвоните в Department of Managed Health Care по телефону: **1-888-466-2219**

Если вы не знаете, как называется ваш план стоматологического обслуживания, или хотели бы изменить его, позвоните в компанию Health Care Options по телефону: **1-800-430-7007**



# Здоровье зубов вашего ребенка начинается с самого первого зуба

Округ Los Angeles

Department of  
**Health Care Services** 

dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

## Когда ребенку следует посещать стоматолога?

### Возраст от 0 до 1 года

#### Когда?

Вам следует записать своего ребенка на первый прием к стоматологу сразу после появления первого зуба или после первого дня рождения, в зависимости от того, что наступит раньше. На оборотной стороне брошюры вы найдете информацию, которая поможет вам выбрать стоматолога в рамках вашего плана обслуживания.

#### Зачем?

Кариес может начать развиваться уже с появлением первого зуба, поэтому очень важно как можно скорее записать ребенка на первый прием к стоматологу. Во время первого визита к врачу спросите его, как правильно чистить зубы ребенку, можно ли использовать зубные пасты с фтором, а также как предотвратить появление кариеса.

### Возраст 2 года и старше

#### Когда?

Раз в год или полгода, либо в соответствии с рекомендациями стоматолога вашего ребенка.

#### Зачем?

К моменту поступления в детский сад стоматологические заболевания имеются у 50% детей. Регулярные визиты к стоматологу помогут выявить кариес на самой ранней



стадии, а также предотвратить образование новых кариозных полостей.

## Чем вы можете помочь?

### Возраст от 0 до 1 года

#### Чем вы можете помочь?

Если вы даете малышу питье из бутылочки перед сном, это должна быть чистая вода — никакого молока, молочных смесей, соков или сладких напитков. До прорезывания первых зубов осторожно очищайте десны младенца с помощью мягкой тряпочки; когда зубы прорежутся, переходите на мягкую зубную щетку.

### Возраст от 1 до 2 лет

#### Чем вы можете помочь?

Чистите зубы ребенка с помощью зубной щетки утром и перед сном, выдавливая на нее очень маленький шарик зубной пасты со фтором. Внимательно следите за тем, не появились ли первые признаки кариеса (меловые светлорыжеватые пятна на зубной эмали возле десен). Во время очередного визита к стоматологу попросите его нанести на зубы ребенка фторсодержащий защитный зубной лак. В этом возрасте ребенок уже должен пить из чашки, а не из бутылочки. Молоко или сок следует давать только во время еды, между приемами пищи давайте ребенку чистую воду.

### Возраст от 2 до 6 лет

#### Чем вы можете помочь?

Продолжайте чистить зубы ребенка каждое утро и перед сном, выдавливая на щетку небольшое количество (размером с горошину) зубной пасты со фтором. В возрасте 7-8 лет дети еще не в состоянии качественно почистить зубы без помощи взрослых, однако после того, как вы поможете ребенку, он должен иметь возможность потренироваться. Ограничивайте ежедневное потребление сладкой пищи и напитков.

### Возраст от 6 до 12 лет

#### Чем вы можете помочь?

Разрешайте ребенку чистить зубы самостоятельно, однако контролируйте процесс и помогайте ему по мере надобности. Перед сном помогите ребенку почистить зубы зубной нитью. Проконсультируйтесь у стоматолога вашего ребенка по вопросам использования зубного герметика и фторсодержащих препаратов для предотвращения кариеса. Продолжайте ограничивать ежедневное потребление сладкой пищи и напитков.

### Возраст 12 лет и старше

#### Чем вы можете помочь?

Продолжайте следить за тем, чтобы ваш ребенок чистил зубы как минимум дважды в день. Ограничьте употребление ребенком спортивных и тонизирующих напитков; полностью исключите энергетические напитки. Проконсультируйтесь у стоматолога вашего ребенка по вопросам использования зубного герметика для предотвращения кариеса, а также использования защитных кап во время занятий спортом.

### В любом возрасте

#### Чем вы можете помочь?

Как родитель вы можете предотвратить появление кариеса у вашего ребенка. Во время очередного визита к стоматологу попросите его нанести на зубы ребенка фторсодержащий защитный зубной лак. У каждого члена семьи должна быть своя щетка. Не стесняйтесь задавать вопросы. Ваш лечащий врач и стоматолог обязательно помогут вам.