

## 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:**

  
**1-877-821-3234**

  
**1-877-550-3875**

 **Health Net®**  
**1-877-550-3868**

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 Sacramento

Department of  
**Health Care Services** 

[dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov](mailto: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

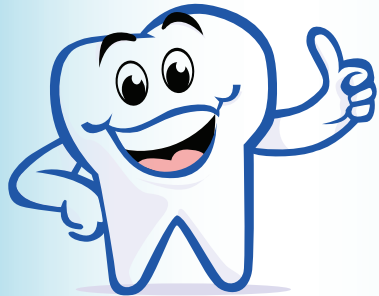
#### Когда?

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 светло-коричневые 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.