



# Календар чищення зубів Зубного Захисника

(Ім'я дитини) \_\_\_\_\_

Тренуйся щодня, щоб мати  
Суперсилу сяючої Усмішки

Став галочку кожного разу, коли чистиш зуби:

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14



Я нікому не давав користуватися своєю зубною щіткою

ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21



Я намагався їсти корисну їжу і менше солодоців, щоб захистити  
зуби від «кислотних атак»!

ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28



Я піду на прийом до стоматолога \_\_\_\_\_ (Дата)

ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31

## Правила тренування Суперсили Сяючої усмішки

1. Чисть зуби зубною пастою із фторидом 2 рази на день: після сніданку і перед сном
2. Після кожного чищення зубів використовуй ополіскувач для порожнини рота із фторидом
3. Не їж солодоці занадто часто
4. Регулярно відвідувай стоматолога 2 рази на рік.

**Colgate®**

**ЯСКРАВІ УСМІШКИ,  
ЯСКРАВЕ МАЙБУТНЄ!**





# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

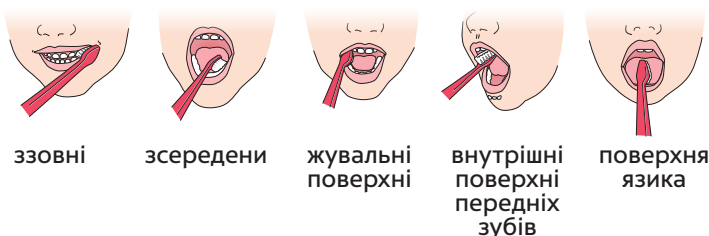
Здоров'я порожнини рота – важлива складова загального здоров'я Вашої дитини.  
Саме Ви можете навчити свою дитину правильним навичкам догляду за порожниною рота  
із раннього дитинства і стати прикладом для наслідування.

Профілактичні заходи допоможуть Вашій дитині зберегти здорові зуби і ясна,  
а також сяючу посмішку, якою вона буде з радістю ділитися з оточуючими.

## ЧИСТІТЬ ЗУБИ

### Чому це важливо:

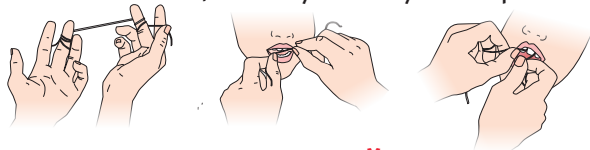
- Діти повинні чистити зуби зубною пастою із фторидом не менше 2 разів на день: після сніданку і перед сном.
- Регулярне чищення зубів допоможе Вашій дитині зберегти зуби і ясна здоровими.
- Під час чищення зубів видаляється зубний наліт, який може призвести до утворення карієсу. Фторид у зубній пасті допомагає зміцнити зуби і уникнути карієсу.



## ЩОДНЯ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗУБНУ СТРІЧКУ (НИТКУ)

### Чому це важливо:

- Щоденне використання зубної стрічки допомагає видалити наліт, що недоступний для зубної щітки.
- Чистіть зуби стрічкою своїй дитині, поки йому/їй не виповниться 8 років.
- Дуже важливо дотримуватись правильної техніки використання зубної стрічки у дітей.
- Під час візиту до стоматолога Ви можете навчитись правильній техніці застосування зубної стрічки.



## РЕГУЛЯРНО ВІДВІДУЙТЕ СТОМАТОЛОГА

### Чому це важливо:

- Стоматолог і гігієніст – друзі Вашої дитини у збереженні здоров'я порожнини рота. У процесі регулярних оглядів вони перевіряють стан зубів і ясен дитини, щоб запобігти можливим проблемам.
- Регулярно відвідуйте стоматолога не менше 2 разів на рік, навіть якщо дитина не скаржиться на зубний біль.

**ОБГОВОРЮЙТЕ ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'Я ПОРОЖНИНИ РОТА ІЗ СВОЄЮ ДИТИНОЮ!  
НАГАДУЙТЕ ЙОМУ/ЇЙ ПРО ЗАПОВНЕННЯ «КАЛЕНДАРЯ ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ ЗУБНОГО ЗАХИСНИКА».**

## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТАКОЖ ОПОЛІСКУВАЧ ДЛЯ ПОРОЖНИНИ РОТА, ЩО МІСТИТЬ ФТОРИД

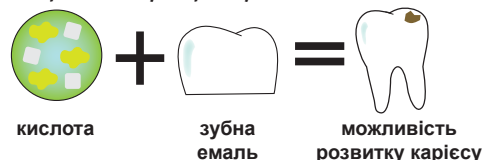
### Чому це важливо:

- Фториди зміцнюють зуби і допомагають захистити їх від карієсу.
- Ополіскувач, що містить фторид, забезпечує додатковий рівень захисту зубів, підсилюючи протикарієсні властивості забної пасти з фторидом.

## ОБМЕЖТЕ КІЛЬКІСТЬ ПЕРЕКУСІВ, ЩОБ ЗУПИНИТИ «КИСЛОТНУ АТАКУ»

### Чому це важливо:

- У роті кожної людини є бактерії зубного нальоту. При взаємодії з їжею бактерії виробляють кислоту, яка протягом 20 хвилин негативно впливає на зуби, сприяючи розвитку карієсу.



- Кожен прийом їжі викликає «кислотну атаку» у роті дитини. Ось чому важливо обмежити кількість перекусів із солодких/липких продуктів, а також не дозволяти дитині часто робити перекуси протягом дня.

#### Один перекус:

5 цукерок, які були з'їдені за один раз = ОДНА «кислотна атака» = 20 хвилин негативного впливу



#### Часті перекуси:

5 цукерок, які були з'їдені по одній протягом дня = П'ЯТЬ «кислотних атак» = 100 хвилин негативного впливу

