

Zalecenia uniwersalne po wizycie

Należy używać pasty z Fluorem. Od „pierwszego zęba” można używać pasty z zawartością 1450 ppm F, ale w bardzo małej ilości, mniejszej niż kropla wody. Po umyciu pianę należy wypluć (zebrać gazikiem) i nie płukać intensywnie ust wodą. Od czasu pojawienia się piątek mlecznych zęby należy nitkować. Samodzielnie dziecko może szczotkować zęby od ok. 6-7 r.ż. Należy robić 2 - godzinne przerwy w spożywaniu jakiegokolwiek formy cukru, aby pH w jamie ustnej mogło wzrosnąć do wartości korzystnych dla zdrowia zębów. Uwaga na białe bułki, biszkopty i herbatniki - na długo oblepiają zęby i utrzymują długą podaż cukrów, co utrzymuje niskie pH. Jabłka działają samoczyszczająco. Zalecane są regularne wizyty u stomatologa, min. 2 razy w roku.