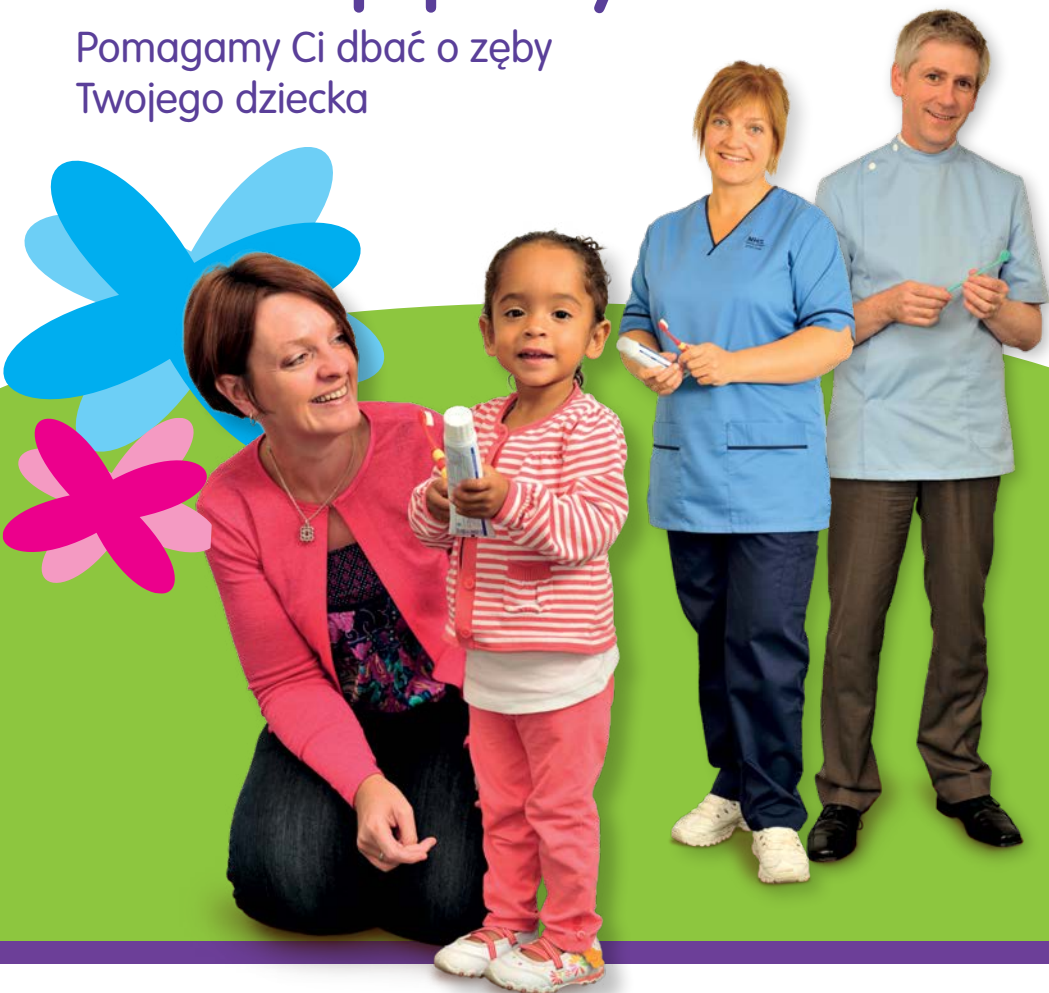


Childsmile community and practice: Polish

Childsmile w społeczności – informacje praktyczne

Pomagamy Ci dbać o zęby
Twojego dziecka



Public Health Scotland dziękuje programowi
Scottish Dental Clinical Effectiveness Programme
za porady i zezwolenie na adaptację tabeli porad
stomatologicznych.

Czym jest Childsmile?

Childsmile to krajowy program, którego celem jest poprawa zdrowia zębów u dzieci na terenie Szkocji.

Zdrowe zęby Twojego dziecka

Być może jeszcze ich nie widać, ale zęby Twojego dziecka już zaczęły rosnąć. To, co robisz już teraz, pomoże dziecku zachować zdrowe zęby przez całe życie.

Z kim się spotkam?

Jest cały zespół ludzi, którzy w tym pomogą.

Już poznałeś/poznałaś:

- pielęgniarkę środowiskową
- położną.

Mogłeś/mogłaś także spotkać następujące osoby:

- asystent ds. zdrowia zębów
- pielęgniarka stomatologiczna
- dentysta
- higienistka stomatologiczna
- terapeuta dentystyczny
- recepcjonista.



Porady w zakresie zdrowia zębów

W domu należy utrzymywać higienę jamy ustnej dziecka poprzez:

- Szczotkowanie zębów i dziąseł co najmniej dwa razy dziennie, rano i przed pójściem spać.
- W przypadku dzieci poniżej 3. roku życia na szczoteczkę nakłada się tylko odrobinę pasty. W przypadku dzieci, które ukończyły 3 lata, nakłada się ilość pasty wielkości ziarnka grochu. Należy używać pasty, zawierającej co najmniej 1000 części fluoru na milion (ppm).
- Dzieci należy nadzorować podczas szczotkowania i upominać je, aby nie połykały pasty.
- Po szczotkowaniu wypluwamy, nie płuczemy – pozwala to paście dłużej chronić zęby.
- Żywność i napoje zawierające cukier należy ograniczyć do pór posiłku.
- Zwykłe mleko i woda z kranu są najzdrowszą opcją dla zębów.
- Należy zarejestrować się u dentysty i chodzić na wizyty zgodnie z zaleceniem.

Pamiętaj, dziecko rośnie w indywidualnym tempie i podobnie rosną jego zęby! W razie obaw należy poprosić o poradę personel stomatologiczny lub pielęgniarkę środowiskową.



Jak się zaangażować?

Być może położna lub pielęgniarka środowiskowa powiedziała Ci już o programie Childsmile. Jeżeli potrzebujesz pomocy, pielęgniarka środowiskowa poprosi asystenta ds. zdrowia zębów o kontakt z Tobą lub skieruje Cię do gabinetu stomatologicznego.

Asystent ds. zdrowia zębów

Dzięki wsparciu i poradom asystenta Twoje dziecko będzie cieszyć się zdrowymi zębami i pięknym uśmiechem. Asystent pomaga poprzez:

- udzielanie praktycznych porad i wsparcia w zakresie szczotkowania zębów i użycia pasty z fluorem
- pomoc w znalezieniu gabinetu stomatologicznego na miejscu i w razie potrzeby wsparcie podczas pierwszej wizyty w gabinecie
- udzielanie rodzicom użytecznych porad, dotyczących zdrowych pokarmów i napojów w miarę rozwoju dziecka.

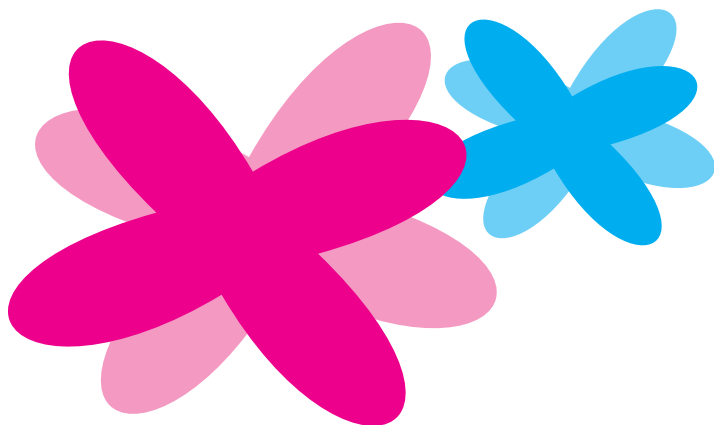


Childsmile i szersza wspólnota

Asystent ds. zdrowia zębów udzieli Ci pomocy odpowiadającej Twoim indywidualnym potrzebom.

Asystent może pomóc w kwestii dostępu do lokalnych usług i aktywności, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej dziecka, takich jak:

- grupy dotyczące wprowadzania pokarmów stałych
- wsparcie w karmieniu piersią
- pomoc w kwestii finansów
- rejestracja w programie leczenia drobnych dolegliwości w lokalnej aptece.



Pierwsza wizyta w gabinecie stomatologicznym

Aby zarejestrować dziecko u stomatologa, konieczne jest umówienie wizyty. Podczas pierwszej wizyty spotkacie się z członkami zespołu stomatologicznego. Porozmawiają z Wami na temat pielęgnacji jamy ustnej, co obejmuje:

- ząbkowanie
- napoje dobre dla zębów i zdrową żywność
- szczotkowanie zębów i jak istotny jest nawyk szczotkowania zębów
- wizyty w gabinecie stomatologicznym w przyszłości.

Nie należy się martwić, jeżeli dziecko nie zaczęło jeszcze ząbkować, można mimo to przyjść na wizytę i uzyskać informacje o pielęgnacji jamy ustnej.

Sugerujemy, aby zabrać dziecko na pierwszą wizytę u dentysty w wieku około 6 miesięcy.



Wizyty w przyszłości

Podczas wizyt w gabinecie stomatologicznym w przyszłości, członek zespołu stomatologicznego:

- przeprowadzi kontrolę stomatologiczną u dziecka
- wyjaśni, jakie są inne sposoby dbania o zęby dziecka (na przykład fluoryzacja od ukończenia 2 lat)
- udzieli praktycznych porad, dotyczących pokarmów i napojów podawanych dzieciom i pokaże, jak należy myć zęby
- doradzi, kiedy umówić się na następną wizytę. Termin może być różny.



Wizyty

Wkrótce po narodzinach dziecka pielęgniarka środowiskowa przekaze Ci książeczkę zdrowia dziecka („czerwoną książeczkę”). Będzie to główny rejestr kwestii dotyczących zdrowia, wzrostu i rozwoju dziecka, w tym informacji o zdrowiu zębów.

Wszystkie wizyty z udziałem zespołu stomatologicznego Childsmile zostaną odnotowane w czerwonej książeczce. Proszę pamiętać o przyniesieniu jej na wizyty dentystyczne w celu wypełnienia przez personel.



Wiek	Co zaczyna się dziać	Typowa liczba zębów, jakie pojawiają się do tego wieku
Okolo 6 miesięcy	Zaczynają wyrzynać się przednie zęby	0-4
Okolo 1 roku	Mogą pojawiać się górne i dolne zęby przednie	4-8
Okolo 18 miesięcy	Są już niektóre tylne zęby, inne zaczynają się wyrzynać	8-14
Okolo 2 lat	Zaczynają pojawiać się ostatnie zęby z tyłu	12-16
Okolo 2,5 roku	Większość zębów mlecznych już się wyrznięła	16-20
Okolo 3 lat	Powinny się już pojawić wszystkie mleczne zęby	20

Co należy zrobić

- **Zarejestrować się** u dentysty i stawić się na wizytę
 - **Zasięgnąć** porady odnośnie ząbkowania, szczotkowania zębów i zdrowych posiłków i napojów
 - **Korzystać** z pakietu dentystycznego Childsmile i kubka o swobodnym przepływie
- **Umówić się** na wizytę w gabinecie dentystycznym
 - **Zasięgnąć** porady dotyczącej szczotkowania zębów (na przykład kiedy i jak) oraz zdrowej żywności i napojów
- **Umówić się** na kontrolę w gabinecie dentystycznym
 - **Zasięgnąć** porady odnośnie szczotkowania zębów (w tym tylnych) oraz zdrowych posiłków i napojów
- **Umówić się** na wizytę w gabinecie dentystycznym
 - **Poprosić** o pierwszą fluoryzację
 - **Zasięgnąć** porady odnośnie szczotkowania zębów i zdrowej żywności i napojów
- **Umówić się** na wizytę w gabinecie dentystycznym
 - **Poprosić** o kolejną fluoryzację
 - **Zasięgnąć** porady odnośnie szczotkowania zębów i zdrowej żywności i napojów
- **Umówić się** na wizytę w gabinecie dentystycznym
 - **Poprosić** o kolejną fluoryzację
 - **Zasięgnąć** porady odnośnie szczotkowania zębów i sprawdzić, czy robisz wszystko, co możliwe, aby dziecko zachowało zdrowe zęby
 - **Korzystać** z pakietu dentystycznego Childsmile przekazanego w przedszkolu
 - **Zapisać** dziecko do programów dotyczących szczotkowania zębów i fluoryzacji (jeżeli są oferowane) w przedszkolu



Inne wersje językowe



Wersja uproszczona



Brytyjski język migowy



Audio



Duża czcionka



Braille

Można poprosić o tłumaczenie lub przekazanie tej ulotki w innym formacie poprzez:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300



Zeskanuj

Public Health Scotland to krajowa szkocka agencja służąca poprawie i ochronie stanu zdrowia i dobrostanu mieszkańców Szkocji.

© Public Health Scotland 2022

OGL

Publikacja ma licencję na ponowne wykorzystanie na podstawie Open Government Licence v3.0. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.publichealthscotland.scot/ogl

Więcej informacji o programie Childsmile, proszę porozmawiać z pielęgniarką środowiskową lub kontaktem w Childsmile.

Lokalny kontakt:

Visit www.child-smile.org.uk