

# Здорові зуби – це як дитяча гра



**6**  
**порад для**  
**здоров'я**  
**дитячих зубів**

- 1** Потурбуйтеся про те, щоб забезпечити Вашій дитині **щонайбільше 7 прийомів їжі та напоїв** на день.
- 2** Чистіть зуби, починаючи з дня початку їх прорізання, **зубною пастою з фтором**.
- 3** Після вечірнього чищення зубів намагайтеся **не споживати жодної їжі або напоїв, окрім води**.
- 4** З моменту прорізання у Вашої дитини перших зубів відвідуйте разом з нею **стоматолога**.
- 5** Чистіть зуби **2 рази на день по 2 хвилини**, причому **до 10 року життя** робіть це з Вашою дитиною разом.
- 6** Не давайте дітям **густі пляшкові соки з м'якоті та лимонад**. Воду Ви можете давати дитині завжди!

**ЧИ ВІДОМО ВАМ**, що основне страхування покриває дітям до 18 років видатки стоматологічної лікарської допомоги? Причому у такому випадку не передбачається застосування будь-якої франшизи!