

Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Woszczelach  
**696532519**

Szkolny Gabinet Stomatologiczny  
ul. Zielona 7

### **Zasady prawidłowej higieny jamy ustnej**

1. Regularne mycie zębów.
2. Stosowanie płukanek i nici dentystycznych.
3. Technika szczotkowania dopasowana do wieku i zdolności manualnych dziecka.
4. Dobór właściwej szczoteczki:
  - zęby mleczne - szczotka miękka, z zaokrągloną główką, szeroką rękojeścią ułatwiającą stabilne utrzymanie w dłoni,
  - zęby stałe - szczotki średniej twardości.
5. Dobór właściwej pasty:
  - w zależności od wieku dziecka,
  - w zależności od rodzaju uzębienia,
  - indywidualne potrzeby: zapalenia, krwawienie z dziąseł, uczulenia.
6. Wiedza na temat konieczności regularnych wizyt u dentysty:
  - co 4-6 miesięcy,
  - profilaktyka próchnicy,
  - nauka zabiegów higienicznych w jamie ustnej,
  - kontrola jakości zabiegów higienicznych,
  - profilaktyka chorób zapalnych/onkologicznych,
  - profilaktyka ortodontyczna.
7. Zabiegi profilaktyczne:
  - lakowanie bruzd zębów trzonowych i przedtrzonowych,
  - fluoryzacja profesjonalna: lakiery, żele, pianki, płyny,
  - usuwanie kamienia i osadu nazębnego: scaling/piaskowanie.