

# Заботиться о здоровье нужно начинать с рождения

## Даже у младенцев может появиться кариес

Кариес вызывают обитающие во рту микробы и бактерии, которые образуют налет на зубах.<sup>1</sup>

- Кариес может поражать и молочные, и постоянные зубы.
- Ниже приведены советы по предотвращению кариеса.
  - Чистите ребенку зубы мягкой щеткой, как только они начнут появляться.
  - Не позволяйте ребенку спать с бутылочкой молока или сока (либо любой другой жидкости, кроме воды).
  - Не позволяйте постоянно перекусывать в течение всего дня.
  - Сделайте чистку зубов приятным развлечением для ребенка, чтобы заранее выработать хорошую привычку.

## Полезные советы по уходу за младенцем

- Даже до того как у ребенка прорежутся зубы, нужно очищать ему десны влажной салфеткой после приема пищи и перед сном.
- Ваш врач или стоматолог может научить вас очищать десны и зубы ребенка.
- Когда у ребенка прорежутся зубы, нужно чистить их щеткой с мягкой щетиной (без зубной пасты) после приема пищи и перед сном.
- В возрасте 9–12 месяцев рекомендуется перейти с использования бутылочки на питье из чашки.



Если вам нужна помощь с поиском стоматолога или у вас есть вопросы относительно вашего страхового покрытия стоматологического обслуживания, посетите сайт [www.hndental.com](http://www.hndental.com) или позвоните на указанный ниже номер.

Для участников из округа  
Los Angeles: **1-844-233-4522**

Для участников из округа  
Sacramento: **1-833-493-0428**

## Полезные советы по укладыванию спать

Не кладите ребенка спать с бутылочкой. Попробуйте применить один из указанных ниже методов.

- Сделайте ребенку теплую ванну.
- Укачайте ребенка, чтобы он заснул.
- В крайнем случае позвольте спать с бутылочкой, но ТОЛЬКО С ВОДОЙ.

## Приподнимите губу!

Это лучший способ осмотреть зубы ребенка на предмет возможных признаков проблем.

- Положите ребенка на одеяло на полу или себе на колени.
- Осмотрите зубы ребенка, осторожно приподнимая его губы. Перемещайте губы, чтобы осмотреть все зубы.
- Позвоните стоматологу и запишитесь на прием, если заметите на зубах белые, желтовато-коричневые или коричневые пятна.

Такие регулярные осмотры зубов помогут ребенку привыкнуть к ним, и ему будет не так страшно у стоматолога.

Линия работает с 8:00 до 17:00 по тихоокеанскому времени (PT).

Пользователям телефона TDD/TTY следует звонить на номер **1-800-466-7566**.

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

Источник и сайт:

*5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry*. Американская академия детской стоматологии (AAPD), [www.aapd.org](http://www.aapd.org).

Эта информация не заменяет медицинские и стоматологические услуги. Всегда следуйте рекомендациям своего поставщика медицинских услуг.

Health Net Community Solutions, Inc. является дочерней организацией компаний Health Net, LLC и Centene Corporation. Health Net — это зарегистрированный знак обслуживания компании Health Net, LLC. Все права защищены.