



משרד  
הבריאות  
נחיים בריאים יותר



משרד החינוך

ישראל עולה כיתה



# אגרת להורים

השיניים של ילדכם מעצבות את החיוך, והן חשובות לדיבור, לאכילה ולבריאות. שיניים קבועות, המתחילות לצמוח לקראת גיל 6, מיועדות לשמש אותנו לאורך שנים רבות. לפניכם חמש עצות לשמירה על בריאות השן.

במשחת שיניים המכילה פלואוריד בריכוז המותאם לגיל (משחת שיניים לילדים). יש לשים על המברשת כמות קטנה של המשחה ולהשגיח על הילד בזמן הצחצוח, או לעזור לו לצחצח שיניים ביעילות. מגיל 6 ומעלה, יש להשתמש במשחת שיניים של מבוגרים.

## להיבדק אצל רופא השיניים פעם בשנה



- בדיקת רופא שיניים פעם בשנה כלולה בסל הבריאות לילדים עד גיל 12, ללא תשלום.
- רופא השיניים יוכל גם להמליץ על תוסף פלואוריד במקרה שילדך בסיכון מוגבר לפתח עששת.

## טיפול בבעיות שיניים מבעוד מועד אל תדחו טיפולי שיניים



- בעיות קטנות, הדורשות טיפולים פשוטים, עלולות להסתבך אם לא מטפלים בהן.
- טיפולי שיניים לילדים עד גיל 12 כלולים בסל הבריאות.

## לאכול בריא - חשוב לאכול מזון מגוון ומכל קבוצות המזון



אפֶּיבֶּרִיא  
המנציח האומות חיים פנימים ובריאים

- מומלץ להמעיט ככל האפשר בצריכת מזונות עשירים בסוכר, משום שמזונות אלו יוצרים את התנאים להיווצרות עששת בפה.
- מומלץ לגלוש לאתר התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים "אֶפְשָׁרִיבֶּרִיא" ולקבל רעיונות איך להפוך את התזונה שלנו לבריאה יותר. [www.efsharibari.gov.il](http://www.efsharibari.gov.il)

## לשתות מים - מי ברז בריאים וטעימים



- מומלץ להפחית בשתייה מתוקה, כולל מיצי פירות. שתייה ממותקת תורמת להשמנה וגורמת נזק לשיניים.

## לצחצח שיניים פעמיים ביום בבוקר ובערב לפני השינה



- את צחצוח השיניים יש להתחיל מהשן הראשונה באמצעות מברשת רכה בעלת ראש קטן, או גזה לחה.
- החל מגיל שנתיים מומלץ להתחיל להשתמש