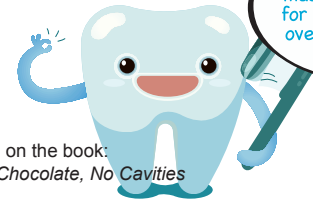


Tooth Snack Guide



Talk with your doctor or registered dietician before making any major dietary changes

Based on the book:
More Chocolate, No Cavities

Won't Cause Cavities*



(Low Carb foods)

Raw, Crunchy Vegetables
Raw, Leafy Vegetables
Cheese
Nuts
100% Nut butters
All Meats
All Fats
Water
Eggs

If you are thirsty, drink water!

Remember to give your child age appropriate food. Nuts, hot dogs, grapes, and sausages are common choking hazards, especially in children three years old and under.

(Usually) Won't Cause Cavities



Whole Milk
Fresh Fruit
Whole grain bread
Popcorn
Smoothies
Dark Chocolate (>70% Cacao)
Yogurt
Ice Cream
Dips & Sauces
Oatmeal

Crunchy is best

Don't get carried away, but it rinses away better than other desserts.

This list, including milk and fruit, has the potential to cause cavities quickly if you don't organize meal and snack times. The sugars won't stay in contact with teeth for long with organized eating habits.

Causes Cavities Easily



Candies
Soda
Juice
Chocolate milk
Cookies
Dried fruit
Fruit snacks/strips
Dried flour cereals
Pretzels
Crackers
Oranges & Bananas
Sports Drinks

Please still eat them, just not all day long

Even some healthy foods can cause cavities quickly. Being processed and/or dried is not good for teeth. Fresh bread is better than dried flour for teeth.

Important Prevention Tips

- Always try to have a sip of water after every meal or snack!
- Give your child 4 to 6 organized "mini-meals" a day with only water in between.
- Disorganized eating or drinking will cause cavities even with healthy foods!
- Help your child brush their teeth daily until they are six or seven years old.
- Only have water after the night time brushing.
- Floss teeth if they are touching for additional protection.
- Schedule an infant screening exam with your dentist at age one.
- Fluoride application at your dentist every six months can also help reduce cavities by 20 to 30%.
- Never leave a bottle in bed with baby!
- Get enough Vitamin D!



Access to
Baby & Child
Dentistry™



CLARK COUNTY
WASHINGTON
PUBLIC HEALTH

Anna.Cruz@clark.wa.gov

564.397.7371

*There are always exceptions, especially dry mouth, acid reflux, genetic anomalies, hypoplasia, and unforeseen circumstances.

Все що треба знати про снеки



Тут ми розповідаємо про корисні звички в харчуванні, які збережуть здоров'я ваших зубів

Не спричиняють карієс

Низько-вуглеводна їжа
Сирі, хрусткі овочі
Сирі, листові овочі
Сир
Горіхи
100% горіхове масло
М'ясо
Всі жири
Вода

Важливо годувати дітей відповідну до віку. Горіхи, хот-доги, виноград, сосиски часто стають причиною удавки, особливо для дітей менше 3 років.

(зазвичай) не спричиняють карієс

Незбиране молоко
Свіжі фрукти
Цільнозерновий хліб
Попкорн
Смузі
Чорний шоколад (>70% какао)
Йогурт
Морозиво
Діпи & соуси

Продукти из данного списка, в том числе молоко и фрукты, могут быстро вызвать кариес, если вы не организуете время приёма пищи и перекусов. При организованном питании сахара не будут долго соприкасаться с зубами.

Легко спричиняють карієс

Цукерки
Солодкі напої
Соки
Какао напої
Печиво
Висушені фрукти
Фруктова пастила
Сухі сніданки (пластівці)
Кренделі
Крекери
Апельсини & банани

Перероблені або висушені продукти є дуже некорисними для зубів. Наприклад, для здоров'я зубів кращий свіжий хліб, ніж висушене борошно в сухих сніданках.

По книге "Больше шоколада, без кариеса"

Перед тим, як кардинально змінити свою дієту, обов'язково проконсультуйтеся із лікарем.

Важливі заходи профілактики

- Випивайте трохи води після кожного прийому їжі або снеку!
- Давайте своїй дитині від 4 до 6 міні-страв впродовж дня, та достатню кількість води між стравами
- Відсутність розкладу прийому їжі або напоїв спричиняє карієс навіть якщо вживати здорову їжу
- Допомогайте своїй дитині чистити зуби щодня, особливо діткам молодше 6-7 років
- Нічого не їжте після того, як почистили зуби ввечері
- Використовуйте флос
- Обов'язково заплануйте візит до стоматолога коли немовляті виповниться 1 рік
- Обробка фтором у стоматолога кожні 6 місяців знижає появу карієсу від 20 до 30 %
- Ніколи не лишайте пляшку в ліжку із дитиною



CLARK COUNTY WASHINGTON
PUBLIC HEALTH



Anna.Cruz@clark.wa.gov
564.397.7371

Завжди є винятки, як от ксеростомія (сухість рота), рефлюкс, генетичні аномалії, гіпоплазія, непередбачувані ситуації.