

**NHS**

Cheshire and Merseyside

Pomaganie dziecku w myciu zębów

Szczotkowanie i pielęgnacja zębów
w Cheshire i Merseyside



Więcej informacji na temat
szczotkowania zębów przez dzieci
w języku angielskim i innych
językach można znaleźć na stronie:



bspd.co.uk/Patients/PatientInfo

Dzieci poniżej 7 roku życia powinny:

- ✓ Myć zęby **dwa razy** dziennie



- ✓ Używać rodzinnej pasty do zębów z **fluorem** (1450ppm)

**Dzieci poniżej
3 roku życia**
odrobina pasty
do zębów



**Dzieci powyżej
3 roku życia**
ilość pasty wielkości
ziarnka grochu



- ✓ Po umyciu zębów **należy
wypluć, a nie płukać.**

- ✓ Podczas mycia zębów dzieci
powinny być **nadzorowane
przez osobę dorosłą.**

Translated versions of the All Together Smiling leaflet were published July 2025. This leaflet is available in English, Arabic, Chinese, Romanian, Portuguese and Polish.

