

# 5 советов, чтобы дети улыбались



## Чистите зубы фторсодержащей зубной пастой в течение двух минут два раза в день

Детям до пяти лет используйте мягкую зубную щетку с небольшим количеством фторсодержащей зубной пасты для взрослых (не менее 1000 ppm).

Детям от шести лет и старше используйте мягкую зубную щетку с каплей размером с горошину фторсодержащей зубной пасты для взрослых (не менее 1000 ppm).

Помогайте детям до восьми лет чистить зубы.

Избегайте совместного пользования зубными щетками с другими людьми и меняйте зубную щетку каждые три месяца.



## Сплевывайте, не ополаскивайте рот после чистки

Фторсодержащая зубная паста помогает предотвратить кариес.

Избегайте еды и питья после чистки зубов, особенно на ночь, чтобы фторид мог продолжать защищать и укреплять зубы.



## Пейте водопроводную воду и молоко

Водопроводная вода бесплатна, не содержит сахара, и большинство источников воды в Веллингтоне фторированы для поддержания здоровья полости рта.

Вода — лучший напиток во время занятий спортом, и не забывайте надевать капу для рта во время контактных видов спорта.



## Ешьте закуски без добавления сахара

Выбирайте и готовьте продукты без сахара.

Ограничите сладкие закуски до редких угощений.



## БЕСПЛАТНАЯ стоматологическая помощь для лиц младше 18 лет

Стоматологическая помощь БЕСПЛАТНА с рождения до 18 лет. Позвоните по телефону 0800 TALK TEETH (825 583), чтобы зарегистрироваться, записаться на прием или обновить свои данные.

Посетите [www.beehealthy.org.nz](http://www.beehealthy.org.nz) для получения дополнительной информации.

**Bee Healthy**  
Regional Dental Service

**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora

**0800 TALK TEETH (825 583) | [www.beehealthy.org.nz](http://www.beehealthy.org.nz)**

# Часто задаваемые вопросы

## БЕСПЛАТНАЯ стоматологическая помощь для детей младше 18 лет

Bee Healthy Regional Dental Service - то БЕСПЛАТНАЯ общественная стоматологическая служба для детей младше 18 лет по всему Большому региону Веллингтона.

Младенцы, рожденные в регионе Веллингтона, регистрируются с рождения. Дети должны проходить ежегодные осмотры у стоматолога с 2-х летнего возраста.

### Дети дошкольного возраста

принимаются по записи в ближайшей стоматологической клинике Bee Healthy.

**Школьники** проходят ежегодный осмотр на мобильном фургоне Bee Healthy в своей школе. Ваша школа сообщит вам, если мобильный фургон не сможет приехать. Вам нужно будет позвонить в Bee Healthy, чтобы записаться на прием.

### Подростки

получают стоматологическую помощь у стоматолога в своем сообществе, который продолжит оказывать БЕСПЛАТНУЮ стоматологическую помощь\* до достижения ими 18-летия (\*исключая ортодонтическое лечение).

### Свяжитесь с Bee Healthy

- Зарегистрируйте своего ребенка
- Запишитесь или перенесите прием
- Дополнительная информация

**Часы работы:** с понедельника по пятницу, 8.00 – 16.30pm

**Телефон:** 0800 TALK TEETH (825 583)

**Онлайн:** [www.beehealthy.org.nz](http://www.beehealthy.org.nz)

**Почта:** Private Bag 31 907, Lower Hutt.

## Bee Healthy Расположение Стоматологических Клиник

### Веллингтон

**Miramar**, Miramar Central School, 38 Park Road

**Newtown**, Selby House, 175a Adelaide Road

**Johnsonville**, Raroa Intermediate School, 39 Haumia Street

### Пориура

**Cannons Creek**, Brandon Intermediate School, 32 Driver Crescent

**Tītahi Bay**, Tītahi Bay School, 11 Kura Street

### Хатт Валли

**Alicetown**, Hutt Central School, 6 Railway Avenue

**Petone**, Petone Central School, 20 Britannia Street

**Naenae**, Naenae Intermediate School, 100 Walters Street

**Wainuiomata**, 14 Rata Street

**Stokes Valley**, Koraunui School, 47 Montgomery Street

**Trentham**, Trentham School, 2 Moonshine Road

### Капити Коаст

**Paraparaumu**, Paraparaumu School, 11 Ruapehu Street

**Raumati Beach**, Raumati Beach School, 26-34 Raumati Road