**Fluoryzacja w szkole**

**ZABIEGI PROFILAKTYKI FLUORKOWEJ (FLUORYZACJA)** **wykonywane są u uczniów klas I – VI , przez pielęgniarkę szkolną 6 razy w roku szkolnym co 6 tygodni.**

 Fluor wykazuje ogromne działanie wzmacniające szkliwo i znalazł zastosowanie w zabiegach stomatologicznych, mających na celu ochronę zębów przed próchnicą.

**Jak działa fluor?**

**- *Uodparnia szkliwo zębów na działanie szkodliwych kwasów i bakterii.***

***- Wspomaga tak zwaną remineralizację szkliwa, czyli odbudowę w miejscach, gdzie pojawiają się drobne ubytki;***

***- Hamuje rozwój bakterii, które przyczyniają się do powstawania próchnicy***

***- Tworzy na zębach barierę, która utrudnia przywieranie osadu i tworzenie się kamienia nazębnego.***

 W trosce o zdrowie jamy ustnej dzieci, w szkole prowadzone są zabiegi, których celem jest przeciwdziałanie próchnicy zębów.

 Przy okazji każde dziecko będzie miało możliwość nauczenia się prawidłowego sposobu szczotkowania zębów i wyrobienia właściwych nawyków higienicznych.

 Uprzejmie proszę o dopilnowanie, aby w wyznaczone dni dzieci wyposażyć w szczoteczkę do zębów odpowiednio zabezpieczoną (torebka foliowa, pudełko).

**Najczęściej stosowanym preparatem jest FLUORMEX żel.**

Zabieg jest wykonywany wyłącznie za pisemną zgodą Rodziców.

**WSKAZÓWKI DIETETYCZNE CHRONIĄCE DZIECI I MŁODZIEŻ PRZED PRÓCHNICĄ.**

• Spożywać posiłki o regularnych porach dnia, unikać przekąsek i zachowywać odpowiedniej długości przerwy między posiłkami;

• Ograniczać spożywanie wysokorafinowanych pokarmów kariogennych, na korzyść mniej kariogennych, niskoprzetworzonych (owoce, warzywa, mięso, produkty pełnoziarniste);

• Promować pokarmy o konsystencji twardej, unikać potraw papkowatych i kleistych;

• Pokarmy zawierające cukier i kwasy spożywać w czasie głównych posiłków;

• Na zakończenie posiłku spożywać pokarm obojętny dla tkanek zęba, najlepiej ser twardy;

• Eliminować z diety napoje gazowane i słodzone;

• Ograniczać spożycie soków owocowych na korzyść konsumpcji surowych owoców oraz picia mleka i wody niegazowanej;

• Rezerwować spożywanie słodyczy i słodkich napojów na „specjalne okazje”; nie przetrzymywać pokarmów/płynów kariogennych w jamie ustnej, napoje słodzone pić przez słomkę;

• Stosować substytut cukru - ksylitol;

• Korzystne jest żucie bezcukrowej gumy przez krótki czas po posiłku;

• Regularnie i zgodnie z zasadami wykonywać zabiegi higieniczne w jamie ustnej.