

for kids Bilka lifestyle

Любопитни истории и полезни съвети за малки и големи!



Bilka homeopathy

За щастливи детски усмивки!



Здравейте приятели,

Може би видяхте вече нашите супер-герои - **Бобо и Кико**?

Това са вашите нови приятели, с които са илюстрирани опаковките на серията ни за орална хигиена „*Bilka Homeopathy for Kids*“. А сега ви ги представяме и ще разкажем и една забавна история с тях. Обещаваме да направим малки видео серии, които ще ви научат как да си миете зъбките правилно и защо този навик ще ви помага навсякъде - сега и занапред!

Нека първо ви представя нашите супер-герои - Бобо и Кико.

Здрави, усмихнати, справедливи, честни и много, много добри. Най-важното - готови са винаги да помогнат на приятел!

Имат супер сили и супер четки – Меч-четки!

Живеят си весело и се забавляват в Голямата зелена гора. Дишат кристално чистия горски въздух и си пребивават доволни сред дървета и тревички, птички и мушички, малки и големи животинки.

БОБО е бобър

КИКО е
катеричка

Един техен ден е най-необикновен - посещават „Горското училище“, където научават какви ли не интересни неща за голямата зелена гора, за планините, моретата и за целия свят. С желание се учат да четат, пишат и да смятат, за да бъдат образовани като станат големи.

Много обичат да си играят и поспиват, обичат да спортуват - да тичат, да скачат, да се катерят! Да събират билки и цветя, защото обичат всичко около тях да е красиво, а и от билките могат да си направят много полезни чайчета, които им дават допълнителна сила.

Бобо и Кико знаят, че трябва и да се хранят добре, за да имат сили през целия ден. Научили са се, че е важно да ядат полезна храна и да почистват зъбките си след всяко ядене. Още не са решили какви искат да станат, но със сигурност знаят, че трябва да са здрави и с чисти и здрави зъбки, за да могат да помагат на децата, винаги когато ги повикат. Нали са супер – герои.

Търсят приятели и искат да научат всички деца да живеят и да се грижат за себе си, така добре, както те са научени!

Ако искате да ги попитате нещо или имате нужда от помощ – те винаги ще ви помогнат!

Ето я и историята:





Всеки ден е чуден и пълен с изненади в Голямата зелена гора. Както ви споменах в представянето на нашите супер-герои, те обичат природата, но най-приятното им занимание е да изкачват върхове. Когато са на висок връх, те могат да виждат надалеч и отгоре. Това е изключително важно, защото забелязват, ако някой има нужда от помощ и ги вика. Тогава те, въоръжени със своите четки – Меч-четки, веднага могат да окажат помощ на приятел.

Затова, Бобо и Кико всяка седмица организират походи, за да огледат наоколо и да имат нови преживявания. Събират своите приятели деца на кръглата поляна в центъра на Голямата зелена гора, уговарят се, дават напътствия и разпределят раниците с провизии. Екипировката е много важна, **Бобо и Кико** никога не се разделят със своите четки – Меч-четки и също в раниците винаги присъстват и паста за зъби и вода за уста Bilka. Защото здравите и чисти зъбки карат всеки да се чувства уверен и красив!

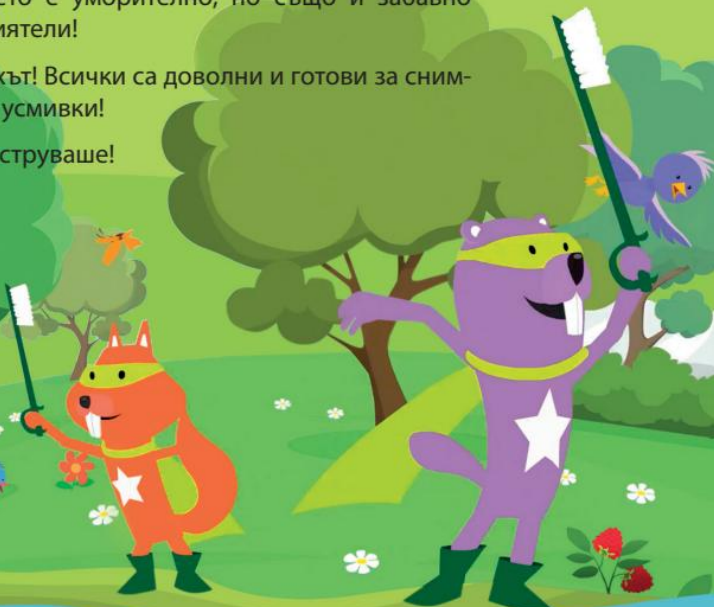
Всички вече са готови и тръгват към върха. **Бобо и Кико** определят темпото на похода. Темпото е много важно, за да не се уморява или отегчава никой. Около участниците летят пеперуди и птички, те също искат да стигнат върха. Някои деца се подхлъзват, други се заглеждат в цветята, но Бобо и Кико внимават за всички и винаги са готови да протегнат своите четки – Меч-четки, за да помогнат при нужда.

Пътешествието е уморително, но също и забавно щом си с приятели!

Ето го и върхът! Всички са доволни и готови за снимка с широки усмивки!

Усилието си струваше!

Как Бобо и Кико покориха най-високия връх в близката планина



Четката и пастата за зъби – малко история



ЧЕТКАТА

Ранната история и еволюция на четката за зъби започва като „дъвчеща пръчка“, която е била използвана от Вавилонци-

те още през 3500 г. пр.н.е.. Тя е била внимателно подбирана от ароматни дървета, които давали възможността да се почистват лесно зъбите и да имат свеж дъх.

● **Първата четка за зъби** с косъмчета произхожда от Китай около **1600 г.** Около **1780 г.**, четка за зъби била създадена от костите на едър рогат добитък и естествена свинска козина от Уилям Адис от Clerkenald, Англия.

● През **1857 г.**, Х. Н. Уодсуорд се кредитира като първият американец, който да получи патент, когато Америка навлезе в нарастващия пазар за четки за зъби.

● През **1885 г.**, The Florence Manufacturing Company от Масачузетс, започва произвеждането на четката за зъби „Prophy-lac-tic“ за масовия пазар в САЩ. С технологичния прогрес, синтетичните косъмчета заменят тези от свинска козина.

● Найлоновите косъмчета са били първите, които са се използвали за главата на четката през **1938 г.** В днешно време трудно бихме повярвали, но повечето американци не са си

мили зъбите до преди войниците от армията да предадат този навик на народа, когато се връщат обратно вкъщи след Втората Световна Война.



ПАСТАТА:

Египтяните започнали да вярват в полезността от използването на пастата за зъби около **5000 г. пр.н.е.** Древната паста съдържала: прах на пепел от волски копита или изгорели черупки от яйца, комбинирани с пемза.

Гърците и римляните били по-облагодетелствани и техните съставки включвали натрошени кости и стриди.

Римляните пък добавили аромати, които да се борят с лошия дъх, също и въглен на прах и кора.

Китайците използвали голямо разнообразие от съставки в пастите си за зъби, като с течение на времето добавяли женшен, мента и сол.

Развитието на пасти за зъби, в по-модерни времена започва през **1800 г.** Ранните версии съдържат сапун, а през 1850 г. започнали да добавят и тебешир.

До 1850 г. пастите за зъби предимно били прахообразни, докато през **1850 г.** се появила първата кремообразна паста за зъби в бурканче: „Crème Dentifric“.

И така до **1873 г.**, когато Colgate започва масово производство на пасти за зъби в бурканчета, а през **1890 г.** на пазара се появява и първата паста за зъби в туба, подобна на съвременните.

Източник: www.spydersden.wordpress.com



**Извади,
оцвети и номерирай правилно!**

**само за
деца!**

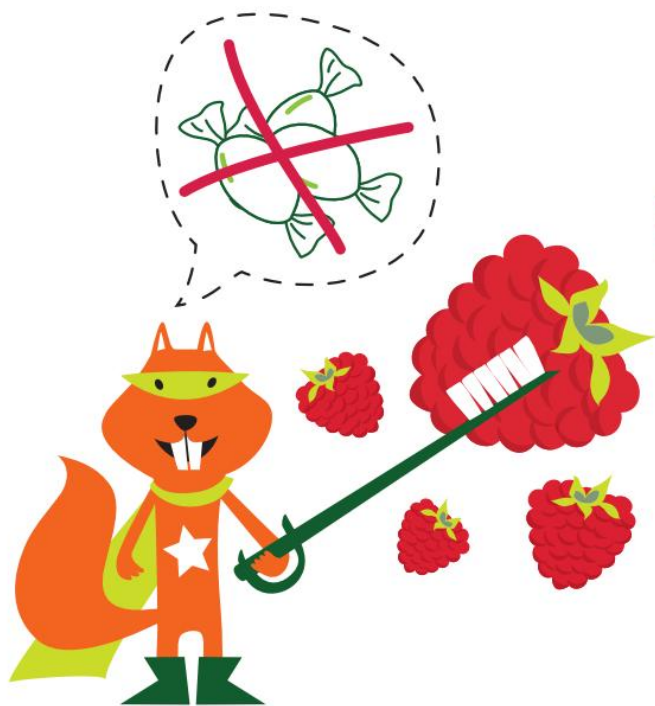


минути
3
пъти на ден
2

само за
деца!

Правила за здрава

1 Мийте
зъбките си
всеки ден -
сутрин и вечер



3 Ограничете
сладките
неща -
хапнете
един **плод**

Ви зъбки и красива усмивка!

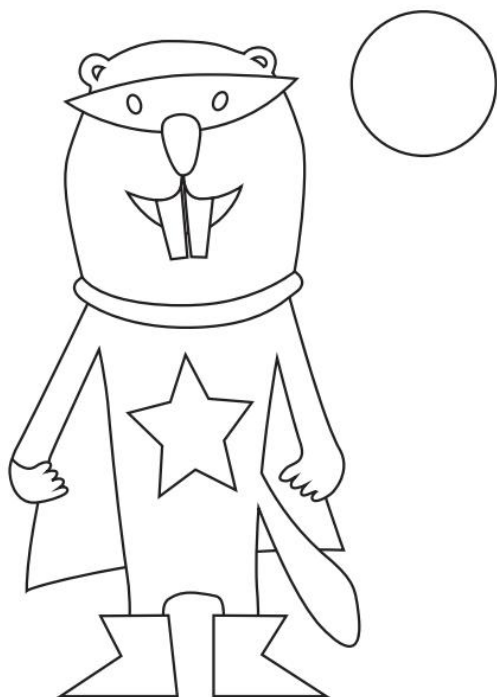


2 Четкайте,
четкайте,
зъбче по зъбче
3 минути



4 Изплаквайте
с вода за уста,
за аромат
и свежест,
ако сте
вече на 6





За да са здрави зъбите на вашето дете

1 – 6

години:

Повечето деца имат вече способност да изплюват след четкане по време на миене. Използвайте паста за зъби с размер на грахово зърно. Родителите все още помагат и подсещат децата си да четкат зъбите си.

до 1 година:

Първото посещение при стоматолог! Обсъждайте с него добрите практики за орална хигиена, навици, никнене на млечните зъби и т. н.

0 – 6 месеца:

Грижата за зъбите започва дори преди тяхната поява. Използвайте парче мека кърпа/мокра марля да избърсвате венците на вашето дете след всяко хранене.

6

години +:

Първите постоянни зъби започват да изникват. Детето трябва вече само да си мие зъбите, вие само контролирате, докато се убедите, че се справя добре. Сега можете да включите и водата за уста, която подпомага процеса на измиване и достига до места, които четката може да пропусне. Ако сте положили усилия, детето ви има изградени навици.

0 – 3

години:

Педиатрите препоръчват: Отказване от биберона, за да се избегне деформиране на устата по-нататък; Не е препоръчително детето да заспива с буталка, мляко или сок – това води до увреждане на зъбите.

**6 месеца –
1 година:**

Млечните зъбки пробиват, вие трябва да осигурите на вашето дете специална детска четка и подходяща паста и да го мотивирате с личен пример и игрово да започне своите опити да четка появилите се зъбки сутрин и вечер.



Грижа за детските зъби

Когато имаме дете, след изживяването на вълненията с появяване на първите зъбки възниква въпросът в кой момент да започнем да изграждаме навици, за да има детето ни чисти, здрави, добре подредени зъби, хубава усмивка и самочувствие през целия си живот!

Ето няколко професионални съвета от нас с надежда, че ще бъдем полезни и ще ви мотивираме да не оставяте тази особено важна грижа за вашите деца.

Всяко дете между 6-ия месец и 3-тата си година има израснали 20 млечни/временни зъба, а грижата и създаването на навиците е най-добре да започне от появата на първия.

Затова са необходими четка и паста, които са предназначени за деца под 2 години и са специално съобразени, за да може, забавлявайки се приятно, малкото да превърнете играта в полезен навик за цял живот.

Започнете след пробиването на първото млечно зъбче всяка сутрин и вечер, след ставане и преди лягане. Учете детето да си създаде полезен навик, „въоръжено“ с детската четка с мека малка глава и детска паста колкото едно грахово зърно на нея. Четка се всеки отделен зъб с нежни кръгови движения. Така с течение на времето то ще подобрява своите умения, ще успява да се справя все по-добре с млечните си зъбки и ще се подготви за посрещането на постоянните си зъби, като им осигури грижа, за да растат здрави и силни.

Не забравяйте и колко е важно здравословното хранене като цяло и по отношение на състоянието на зъбите. Ограничаването на количеството захар, което приема детето, намалява риска от кариес и затова е добре да заместваме, когато е възможно, желанието за сладко със здравословни алтернативи.

За всички възникнали въпроси се обръщайте към вашия стоматолог, който трябва да посещавате от момента на изникването на първия млечен зъб.

Можете да поглеждате към дървото на развитие, което сме направили специално за вас, за да ви ориентира в различните периоди, през които минава детето.



Как да мием зъбите си правилно

Сутрин, след закуска, и вечер, преди лягане, задължително отделете 2-3 минути за своята орална хигиена. Използвайте малко количество подходяща паста за зъби и мека или средно твърда четка.



1. Горни зъби от вътрешната страна

Четкайте добре зъб по зъб, докато се уверите, че чистите отдолу до венците.



2. Долни зъби отвътре

Четкайте добре всеки зъб, като се уверите, че чистите до венците.



3. Дъвчеща повърхност

Четкайте горните и долните задни зъби.

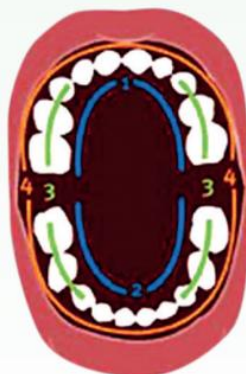


4. Външна част на зъбите

Четкайте с кръгови движения или нагоре-надолу. Почнете от едната страна и стигнете чак до другата страна.

Ползвайте конци и междузъбни четчици, за да изчистите междузъбните пространства, където не влиза четката за зъби.

Изплаквайте последно с вода за уста, за да сте сигурни, че имате една добре положена грижа!



Избор на подходяща четка за зъби



Пазарът е вече много разнообразен и ни обърква с форми, размери, стилове. Винаги е добре да се консултирате със своя стоматолог, но ако нямате време и трябва да смените четката си за зъби, ето нашия съвет:

Най-добрата четка за вашите зъби е тази, която дава възможност да се стигне до всеки зъб лесно!

Размерът на устата и ръката ви влияе на избора на най-подходящата за вас четка за зъби. Тествайте различни размери, докато не намерите своята.

Повечето дентални специалисти съветват пациентите със здрави зъби да използват средна по твърдост четка, тъй като тя най-добре почиства зъбната плака. Твърдите четки се смятат за опасни по отношение възможност за нараняване на гингивалната тъкан. Зъбът може да се оголи и да се причинят болки от топло/студено, т. е. не е безопасен избор. Меките пък изискват повече време, за да почиствате оптимално своите зъби.

Размер на главата: малките глави на четките са препоръчителни, тъй като могат да достигнат до всеки зъб и всяка част на устата, дори и до трудната за достигане задна част.

Формата със сигурност трябва да е заоблена, за да не наранява.

Дръжката трябва да бъде достатъчно дълга и удобна, за да достигнете до всяка част на устата.

Електрическата четка е добра алтернатива, свършва много добра работа особено при хората със затруднена сръчност поради заболяване – артрит, след прекаран инсулт и др. При всички положения този тип четки са с по-малка глава, могат да достигнат навсякъде и осигуряват повече старание.

Сменяйте четката си на всеки три месеца или ако изглежда износена и стърчаща - което събитие се случи първо! Не пропускайте да сменяте след боледуване.

**Ако все още не сте решили
коя четка за зъби да изберете,
консултирайте се с вашия стоматолог.**

Използването на водата за уста при устна хигиена на деца

Защо е необходимо да спазваме стриктна орална хигиена всеки ден? Защото редовното и правилното почистване на зъбите гарантира здрава усмивка за цял живот. Защото профилактиката на всяко заболяване е в пъти по-евтина от неговото лечение.

Употребата на разтвори за плакнене не изключва механичното почистване на зъбите, а го допълва. Доказано е, че употребата на вода за уста редуцира образуването на плака и тежестта на възпалението на венците в значителна степен, сравнени само с четкане. Т. е. чрез употребата на вода за уста се цели допълнително химическо потискане на развитието на бактериалната флора в устната кухина.

Включването на вода за уста към ежедневно почистване на детските зъби подпомага създаването на правилни хигиенни навици от най-ранна възраст. Препоръчително е децата да започнат използване на разтвори за плакнене след 6-годишна възраст, тъй като преди това съществува риск от поглъщане на част от разтвора, с който се жабури. Съставът на детските води за уста е съобразен с възрастта на детето и обикновено е предназначен за деца от 6 до 12 години. В съдържанието им

са включени флуор, антиплакови агенти, противовъзпалителни съставки (обикновено растителни екстракти или прополис). Не съдържат алкохол и захарни подсладители.

Водата за уста е задължително хигиенно средство при деца, носещи брекети. Зъбната повърхност около самите брекети е трудна за почистване. Водата допълнително предпазва зъбния емайл около брекетите от киселините, продуцирани от бактериите в плаката.

Използването на вода за уста е два пъти дневно, след старателното измиване на зъбите. Устата се изплаква за около 30 секунди и се изплюва цялото количество разтвор. Не се препоръчва изплакването на устата с чиста вода след това. Тъй като пазарът е богат на изключително широка гама продукти за устна хигиена, желателно е да не избирате сами какъв разтвор за плакнене да използвате. Нека вашият стоматолог или дентален хигиенист препоръча най-подходящия за вас.

Автор: д-р Таня Барашка





За прекрасни здрави зъбки
За усмивки твои добри
Чиста, вкусна и полезна –
“Билка” паста сътвори!

Bilka lifestyle

 www.bilkalifestyle.com