



# Fluor

jest naturalnym sposobem  
zwalczania próchnicy zębów.



Fluor jest minerałem występującym naturalnie w jeziorach, rzekach i innych zbiornikach wodnych. Wiele obszarów stanu Nowy Jork dodaje także niewielką ilość fluoru do wody pitnej. Dlaczego? **Ponieważ dowiedziono, że zapobiega on próchnicy.**



**Picie fluorowanej wody zmniejsza próchnicę** u dzieci i osób dorosłych o około 25%.

**Czy Twój lokalny system wodociągowy jest fluoryzowany? Sprawdź to! Odwiedź stronę internetową: <http://bit.ly/fluorideNY>**

# Woda

## pomaga przedłużyć zdrowie zębów!



Cukier może powodować próchnicę. **Woda nie zawiera cukru, jest więc bardziej zdrowa dla zębów dzieci.** Napoje gazowane, sportowe i soki owocowe zawierają cukier.



Amerykańskie Stowarzyszenie Chorób Serca zaleca, **aby dzieci spożywały mniej niż 25 gramów dodatkowego cukru dziennie.** Jedna 350 ml puszka napoju gazowanego może zawierać znacznie więcej cukru.



Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca, **aby dzieci poniżej 1 roku życia nie piły soków owocowych\***. W przypadku starszych dzieci, należy ograniczyć dzienną ilość soku\* do:

- 1/2 szklanki dla dzieci w wieku 1-3 lat
- 3/4 szklanki dla dzieci w wieku 4-6 lat
- 1 szklanka dla dzieci w wieku 7-18 lat

\*dotyczy wyłącznie 100% soku owocowego



**Spraw, aby picie wody było dla dzieci zabawą.** Pozwól dzieciom dodać garść owoców do dzbanka z wodą. Mogą to być jagody, plasterki pomarańczy lub inne owoce.