



# Фтор — природное средство для борьбы с кариесом.



Фтор — это минерал, который встречается в озерных, речных и других водах. Кроме того, во многих районах New York State небольшое количество фтора добавляется в питьевую воду. Почему? **Доказано, что это помогает предотвратить появление кариозных полостей.**



**Фторирование питьевой воды снижает риск появления полостей у детей и взрослых примерно на 25 %.**

**Фторирована ли вода в ваших трубах?  
Вы можете выяснить это, посетив веб-страницу  
<http://bit.ly/fluorideNY>**

# Вода

## сохраняет здоровье зубов на протяжении всей жизни!



Сахар может способствовать развитию кариеса. **В воде нет сахара, поэтому она полезнее для зубов ваших детей.** Сахар входит в состав сладкой газированной воды, спортивных напитков и фруктовых соков.



Согласно сведениям American Heart Association (Американской кардиологической ассоциации) **дети не должны употреблять больше 25 грамм добавленного сахара в сутки.** Содержание сахара в одной банке сладкой газированной воды (12 унций) превышает это значение.



American Academy of Pediatrics (Американская академия педиатрии) **не рекомендует давать фруктовые соки\* детям младше 1 года.** Детям постарше следует ограничить потребление фруктовых соков до следующих значений:

- 1/2 чашки в сутки для детей от 1 до 3 лет;
- 3/4 чашки в сутки для детей от 4 до 6 лет;
- 1 чашка в сутки для детей от 7 до 18 лет.

\* Подразумевается 100 % фруктовый сок



**Покажите детям, что вода может быть вкусной.** Добавьте в графин с водой немного фруктов или ягод, например чернику, дольки апельсина и т. д.