

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ



ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ СЛЕДУЮЩИХ 3 МЕТОДОВ: ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА

- Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего организма. Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни пародонта. Основной причиной этих заболеваний является зубной налет — пленка из бактерий, которая образуется естественным путем на поверхности зуба. Бактерии в зубном налете расщепляют углеводы с образованием кислот, которые ведут к деминерализации зуба и образованию кариеса. Кроме того, зубной налет может вызывать воспалительные заболевания полости рта — гингивит и пародонтит.
- Чистить зубы надо 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером. Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней или мягкой жесткости. Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой. Менять зубную щетку следует каждые 2–3 месяца, хранить чисто вымытой в стакане рабочей частью вверх. Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щетку, и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.

ЗУБЫ РЕБЕНКА ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ!

- Чистить зубы ребенка следует с момента прорезывания после каждого кормления с помощью специальной силиконовой щеточки — напальчника или мягкой тряпочки, смоченной кипяченой водой.
- После года лучше использовать специальные детские зубные щетки.
- Как только у ребенка прорежутся постоянные зубы, ему следует пользоваться зубными щетками для взрослых со щетиной средней жесткости.
- К трем годам у ребенка должен сформироваться навык ежедневной чистки зубов: утром после завтрака и вечером перед сном!
- Зубную щетку необходимо менять каждые 3 месяца.
- Новую зубную щетку моют с мылом, перед и после каждого употребления промывают водой.



Совет родителям: сделайте чистку зубов детей увлекательной и полезной игрой

*Чистить зубы нам не лень,
Чистим их два раза в день.
Чистим долго — три минутки
Щеткой чистой, нелохматой,
Пастой вкусной ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз —
Ну, микробы, берегись!*

Наши советы помогут сохранить Вам и Вашим детям здоровые зубы и белоснежные улыбки!



при содействии РОО
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»

ЧТОБЫ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ БЕЛОСНЕЖНУЮ УЛЫБКУ, ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян;
- Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей;
- Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки;
- Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов;
- Используйте фторсодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль;
- Чистите зубы два раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки;
- Ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи;
- Посещайте стоматолога 1–2 раза в год;
- Ведите здоровый образ жизни.

Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определенные правила питания, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограничении употребления углеводов. Рациональный режим питания предполагает полноценное 3–4 разовое питание. Предупреждают заболевания зубов и десен: употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, тщательное пережевывание пищи, регулярный уход за зубами.



ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ:

Для чистки зубов могут использоваться различные пасты! Противовоспалительные, фторсодержащие, с противокариесным эффектом, отбеливающие, пасты для чувствительных зубов, детские и др.

Выбирать зубную пасту следует индивидуально. Выбор будет более верен, если предварительно обратиться к врачу-стоматологу. Зубные пасты рекомендуется чередовать, а так же выбирать с учетом региона, в котором проживает человек.

Так, в регионах с повышенным содержанием фтора в воде не стоит чистить зубы фторсодержащей зубной пастой.



- чистят зубы при разомкнутых челюстях;
- сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба;
- начинают чистку с задней поверхности зубов;
- затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;
- в том же порядке чистят зубы нижней челюсти;
- завершают чистку массажем десен — при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и дёсны;
- нужно очистить поверхность языка, чтобы освежить дыхание.