

## 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!**



## 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.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ



ПРИ СОДЕЙСТВИИ  
РОО «ЗА ЗДОРОВОЕ  
ЗАБАЙКАЛЬЕ»

# Здоровые зубы - здоровый организм



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**.



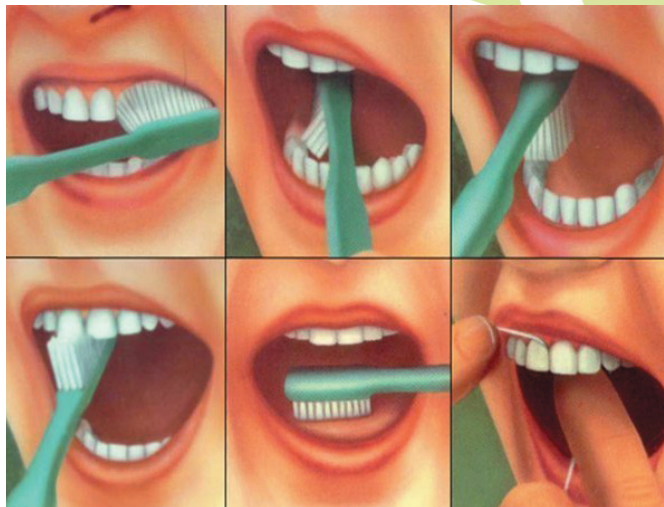
Профилактика стоматологических заболеваний основывается на использовании следующих 3 методов: **гигиена полости рта**, **рациональное питание**, **регулярное посещение стоматолога**.

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.



### ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ:

- ✓ 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.

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 наиболее 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.

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.

