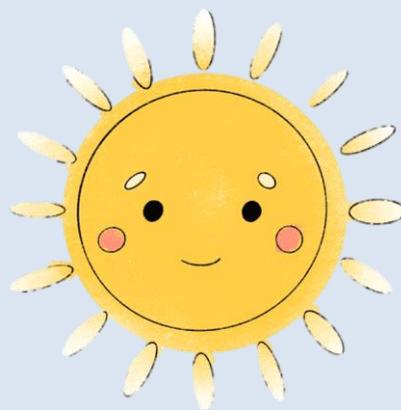


Весомую роль в здоровье наших зубов играет правильное питание.

Для профилактики заболеваний ротовой полости необходимо:

- ограничить употребление пищи, содержащей углеводы — сахар, конфеты, шоколад (можно заменить некоторые сладости на мёд);
- исключить употребление сладостей между основными приемами пищи и на ночь;
- чаще употреблять сырые овощи и фрукты (они способствуют самоочищению полости рта, естественному процессу удаления остатков пищи и зубного налёта);
- употреблять продукты, способствующие увеличению образования слюны, например, кислые овощи и фрукты, мясные и капустные бульоны (повышенная продукция слюны, оказывает сильное противокариозное действие);
- включать в рацион продукты, содержащие фтор, кальций и фосфор.



Заботиться о зубах нужно начиная с момента рождения, и тогда красивая улыбка обеспечена на всю жизнь!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ПОД КОНТРОЛЕМ



Материалы разработали помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю, инструктор-валеолог Юрениа Н.И. Тираж 250 экз.

Что нужно для поддержания гигиены?

Для качественной гигиены полости рта важен правильный выбор зубной щетки и пасты.

По механизму работы щетки делят на *мануальные (ручные), электрические и ультразвуковые.*

По жесткости щетинок они бывают: *мягкие* — предназначены для детей до 12 лет, при гиперчувствительности зубов и острых заболеваниях десен и слизистых; *средней жесткости* — для всех пациентов со здоровыми зубами старше 12 лет; *жесткие* — при повышенной склонности к образованию зубного камня.

Менять зубную щетку взрослым и детям нужно не реже 1 раза в 3 месяца.



Зубные пасты делятся на *гигиенические*, которые можно использовать для гигиены рта ежедневно, и *лечебно-профилактические*. В состав последних, помимо стандартных компонентов, входят лечебные добавки для улучшения состояния зубов и десен.

Среди лечебно-профилактических паст различают средства:

для профилактики кариеса — с солями фтора, кальция, фосфора;

для десен — с антибактериальными и противовоспалительными составляющими;

для чувствительных зубов — с соединениями стронция и калия, которые закупоривают дентинные каналы;

отбеливающие — с



Гигиена полости рта — это комплекс мер, направленных на удаление зубных отложений с целью профилактики стоматологических заболеваний. От качества ее проведения зависит не только здоровье зубов, но и состояние десен, слизистой полости рта и даже органов желудочно-кишечного тракта.

Правила гигиены зубов предусматривают, что ежедневная чистка ротовой полости должна занимать не менее 3 минут с соблюдением *правильной последовательности:*

чистить зубы сначала на верхней челюсти, затем на нижней; следить за правильным направлением движений — от десны к зубу; располагать головку щетки под углом 45 градусов к зубному ряду.

Обрабатывать все доступные поверхности зубов — наружную, внутреннюю и жевательную. После зубных рядов очищать язык и слизистую щек.

