



Основные правила гигиены полости рта:

- чистить зубы 2 раза в день
- иметь индивидуальную зубную щётку и менять её каждые три месяца
- полоскать рот после каждого приёма пищи





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

Берегите свои зубы –
не открывайте ими бутылки,
не грызите сухарики, орешки
и семечки





Для здоровья зубов и дёсен
**принимайте препараты фтора,
кальция, витамины и
общеукрепляющие средства**

Лучше не назначать себе какой-либо препарат самостоятельно, а обратиться к врачу





Правила употребления сладостей для уменьшения вреда зубам:

- не есть на ночь и между приёмами пищи
- сладкое не должно быть последним блюдом
- после приёма сладкого необходимо почистить зубы, прополоскать рот



Причины зубного кариеса:

- систематическое обильное потребление свободных сахаров
- нехватка фтора
- недостаточно тщательное удаление налёта при чистке зубов



Основные факторы риска периодонтита:

- ненадлежащая гигиена полости рта
- употребление табака
- болезни желудочно-кишечного тракта, нарушающие усвоение питательных веществ, витаминов и минералов
- несбалансированный рацион питания



Поделись информацией
с друзьями и близкими





СОХРАНИТЕ ЗУБЫ – СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

Простые законы профилактики:

- посещайте стоматолога 2 раза в год
- соблюдайте гигиену полости рта
- питайтесь рационально
- укрепляйте здоровье при помощи закаливания
- своевременно лечите общие заболевания

Заболевания полости рта повышают риск сердечных заболеваний, рака поджелудочной железы, диабета и пневмонии



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

takodorovo.ru