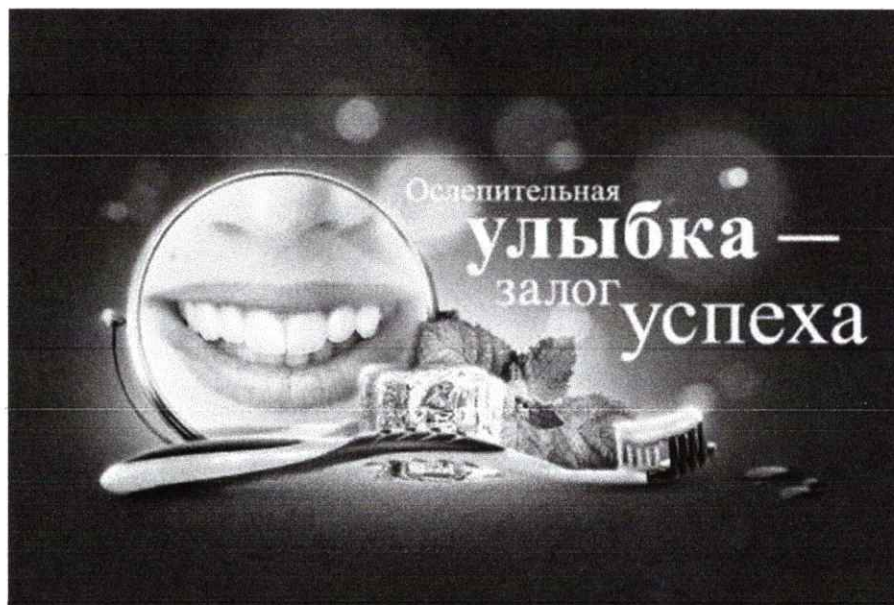


## 5-11 февраля – Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта



ТЩАТЕЛЬНАЯ И ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Правило №1 – Гигиенический уход за полостью рта необходимо начинать с момента прорезывания первого молочного зуба.
- Правило №2 – Регулярная обязательная чистка зубов утром и вечером. Родители с первого зуба должны прививать привычку ухаживать за полостью рта, необходимо объяснить важность данных мероприятий для здоровья.
- Правило №3 – Посещение врача-стоматолога каждые шесть месяцев с целью профилактики и контроля развития возможных заболеваний зубов и десен.
- Правило №4 – Правильно подобранные средства для ухода за полостью рта – паста со фтором/без фтора, зубная щетка разной степени жесткости, монопучковые щетки для более тщательной чистки зубов, зубная нить.
- Правило №5 – Активное использование зубной нити. Зубная нить позволяет удалить остатки пищи и зубной налет с поверхностей зубов, недоступных обычной зубной щетке, например, между зубов. Помогает предотвратить воспаление десен, сохранить белизну зубов и предупредить образование зубного камня.
- Правило №6 – Правильная техника чистки зубов. Каждое движение выполняется 8-10 раз. Чистку начинаем с языка специальным скребком или зубной щеткой. Нижние зубы - снизу вверх. Верхние зубы – сверху вниз. Внутренняя поверхность верхних зубов – щетка вертикально. Жевательные поверхности – вперед-назад. Заканчиваем чистку круговыми движениями щетки с захватыванием всех зубов и десен.
- Правило №7 – Ограничение употребления сахара и соблюдение здоровых привычек питания.
  - Правило №8 отказ от курения.

***Здоровая улыбка — это индикатор заботы о себе!***