

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ДЕТЕЙ



1 ЗАЧЕМ НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?

ОСМОТР ДЕТЕЙ У СТОМАТОЛОГА НЕОБХОДИМ ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ, ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ:

- для ранней диагностики и лечения кариеса зубов;
- для выявления зубочелюстных аномалий и раннего ортодонтического лечения;
- для определения состояния десен и тканей пародонта;
- для своевременного снятия зубных отложений и налета;
- чтобы получить рекомендации по правилам чистки зубов и правильному подбору средств гигиены полости рта.

2 КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?

Детям в возрасте от 6 до 15 лет необходимо посещать стоматолога не менее двух раз в год.

3 КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ?

ЗУБНАЯ ЩЕТКА ДОЛЖНА ИМЕТЬ:

- щетину средней степени жесткости;
- закругленные и полированные кончики щетинок;
- закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов;
- небольшую головку, что обеспечивает маневренность в полости рта;
- объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.

ДЕТЯМ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ДЕТСКУЮ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ:

- с мягкой двухуровневой щетиной;
- с индикацией износа щетины;
- с круглой головкой.

4 КАК ЧАСТО НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

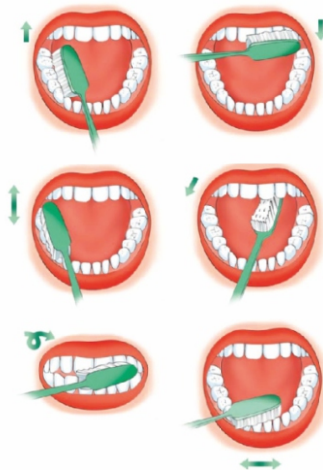
Проводить чистку зубов нужно 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

5 КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕТЯМ?

По рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей с 7-9 лет дети могут также использовать для гигиены полости рта:

- зубную нить;
- ополаскиватель полости рта;
- жевательную резинку без сахара с ксилитом;
- скребок для языка;
- зубные ёршики.

6 КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД



Получите индивидуальный план по правилам чистки зубов и рекомендации по подбору средств гигиены полости рта



ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ



Время чистки зубов 3 минуты



Следует распределить зубную пасту по всем зубам



Необходимо чистить все поверхности зубов



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:



Мануальная зубная щетка



Электрическая зубная щетка



Зубная паста (по рекомендации врача-стоматолога)



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:



Зубная нить



Ополаскиватель



Пенки



Жевательная резинка без сахара

Скребок для языка



СОСТАВЬТЕ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ТОЛЬКО ИЗ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



+ ПОЛЕЗНО!

Продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ.



- ИСКЛЮЧИТЬ!

Употребление сахаросодержащих продуктов (сладостей) между основными приемами пищи и по возможности исключить употребление сладких газированных напитков

ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ!



Официальный портал
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

TAKZDOROVO.RU



Официальная группа ВКонтакте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Пермского края

[VK.COM/COZMP59](https://vk.com/COZMP59)