



## СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион, богатый витаминами и микроэлементами



#### ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Морковь или яблоки. Они механически устраняют налет, улучшают кровообращение в деснах



#### КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Источник кальция



#### МОРЕПРОДУКТЫ

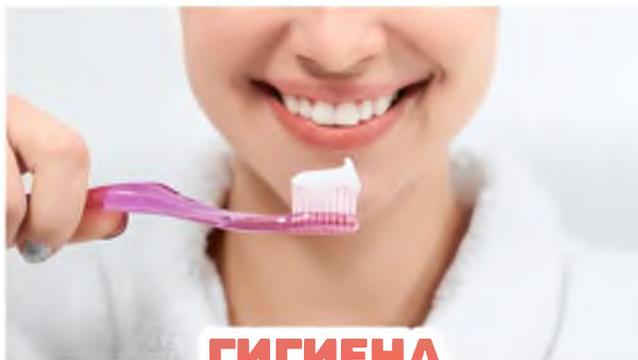
Фосфор и витамин D

- ❗ Исключите из рациона простые углеводы (сладости, мучные изделия, газированные напитки), старайтесь минимизировать потребление сахара



### ПРАВИЛЬНОЕ ЖЕВАНИЕ

Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на пищеварение, процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта.



### ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Чистить зубы 2 раза в день

Чистить так же язык, десны, внутреннюю поверхность щёк

- жёсткость щетки определяется индивидуально
- менять щетку необходимо 1 раз в 2-3 месяца

- Используйте фторсодержащую зубную пасту
- Ополаскивать полость рта специальным ополаскивателем или простой водой после приема пищи
- Если есть особенности строения зубных рядов используйте ершик, зубную нить, а при ношении брекет-систем – ирригаторов.

детям

Необходимо начинать чистить зубы после прорезывания первого зуба специальной силиконовой щеткой - напальчником, делать это необходимо хотя бы раз в день.



С года ребенку чистят зубы мягкой детской зубной щеткой

С 2 – 2,5 лет – 2 раза в день при помощи мягкой детской щетки и гелеобразной детской зубной пасты.



### РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР СТОМАТОЛОГА

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

убирает налет с эмали и зубной камень

в целях профилактики каждые 6 месяцев. Если установлены протезы или брекет-чаще.

#### РЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ

аппликации с фтором и кальцием на поверхность зубов

в целях профилактики, а также при начальной степени кариеса.

#### ГЕРМЕТИЗАЦИЯ

#### ЕСТЕСТВЕННЫХ УГЛУБЛЕНИЙ ЗУБОВ

специальными составами, защищающими ткани зуба от воздействия болезнетворных бактерий

— Для профилактики кариеса у детей

— Эффект сохраняется в течение 5 лет

Регулярные осмотры у специалиста помогают своевременно диагностировать ранние поражение зубной ткани, что позволяет оказать своевременную помощь и затормозить развитие кариозного процесса.

НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО  
ОТНОШЕНИЯ К  
ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ!



Служба  
здоровья



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА**

20 Марта





# Здоровье полости рта - здоровый организм

## Заболевания полости рта и беременность

На ухудшение состояния здоровья ротовой полости у женщин во время беременности оказывают ряд факторов:

- плохая гигиена, неправильный уход за зубами
- изменение рациона питания, пищевых привычек
- токсикоз (*повышенная кислотность негативно влияет на эмаль*)
- снижение иммунитета
- изменение гормонального фона (*возрастают уровни гормонов эстрогена и прогестерона, усиливающие приток крови к слизистым, в том числе в полости рта*)
- воспаление и кровоточивость десен (*гингивит*)

