



# Гигиена полости рта и зубов



**Волонтеры  
медики**

Всероссийское  
общественное движение

# ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:



1. Тщательную чистку зубов минимум дважды в день после еды в течение 3-х минут



2. Очищение полости рта после каждого приема пищи (чистка, полоскание или использование зубной нити)



3. Использование дополнительных средств индивидуальной гигиены полости рта (зубные нити, приспособления для очищения языка и др.)

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ?



1. Ограничить потребление углеводистой пищи (сахара), кислых продуктов, газированных напитков



2. Включать в ежедневный рацион овощи и фрукты, белковую, фтор- и кальцийсодержащую пищу



3. Резкий перепад температуры (очень холодная или горячая пища) вреден для эмали зубов

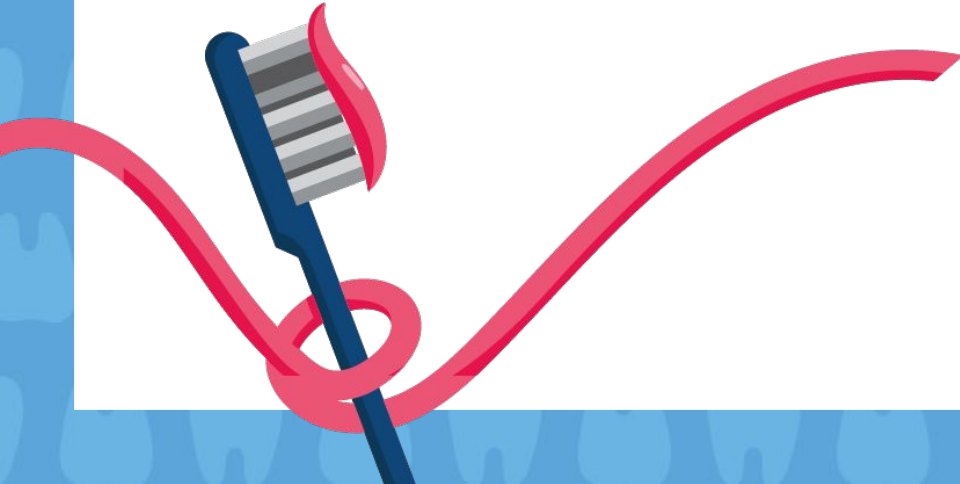


4. Исключить раскусывание твердых продуктов, открывание предметов зубами

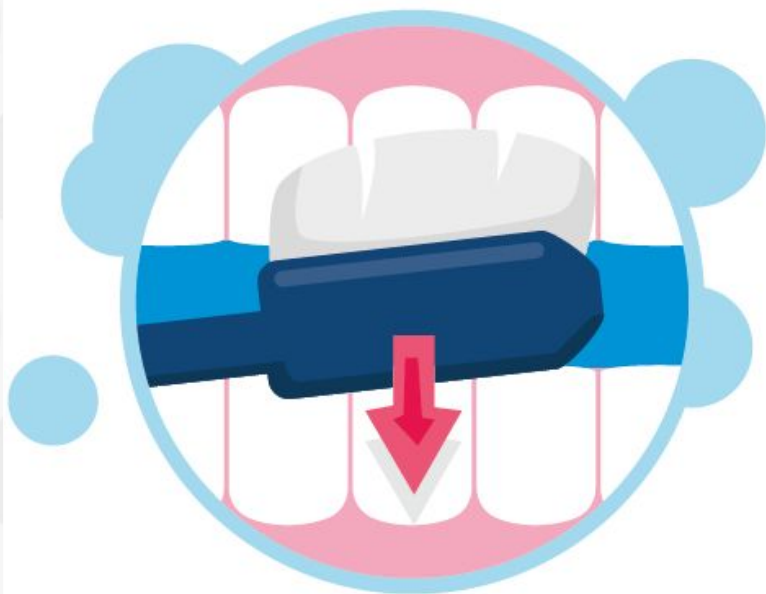


**ВАЖНО!**

**Посещать врача-стоматолога необходимо минимум один раз в  
полгода  
для выявления и диагностики стоматологических заболеваний  
на ранних стадиях**



# СТАНДАРТНЫЙ МЕТОД ЧИСТКИ ЗУБОВ



1

**Наружная и внутренняя поверхности зубов:**

зубную щетку следует расположить под углом  $45^\circ$  к линии десны и производить вертикальные движения в направлении от десны

# СТАНДАРТНЫЙ МЕТОД ЧИСТКИ ЗУБОВ

**Внутренняя поверхность передней группы зубов:** ручку зубной щетки следует расположить вертикально и производить вертикальные движения от десны к режущему краю



# СТАНДАРТНЫЙ МЕТОД ЧИСТКИ ЗУБОВ

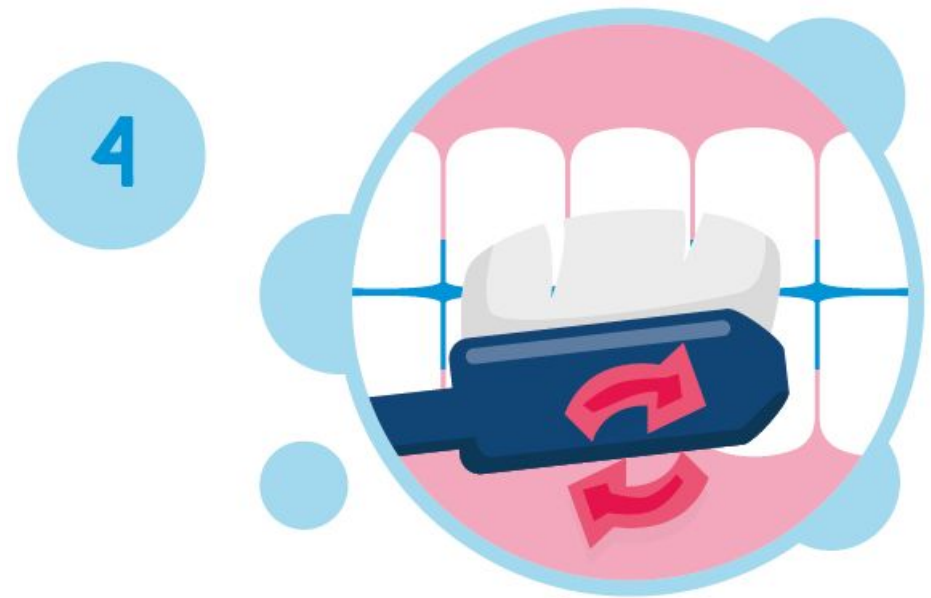


3

**Жевательные поверхности:** очищают горизонтальными движениями (вперед-назад)

# СТАНДАРТНЫЙ МЕТОД ЧИСТКИ ЗУБОВ

**Массаж десен:** следует сомкнуть челюсти и закончить чистку круговыми движениями на наружной поверхности зубов





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!  
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ!**