



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

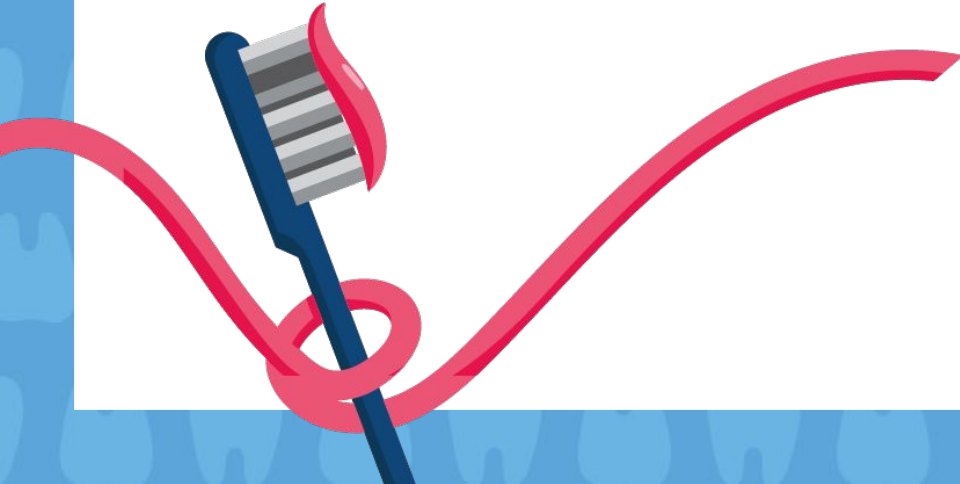


4. Исключить раскусывание твердых продуктов, открывание предметов зубами

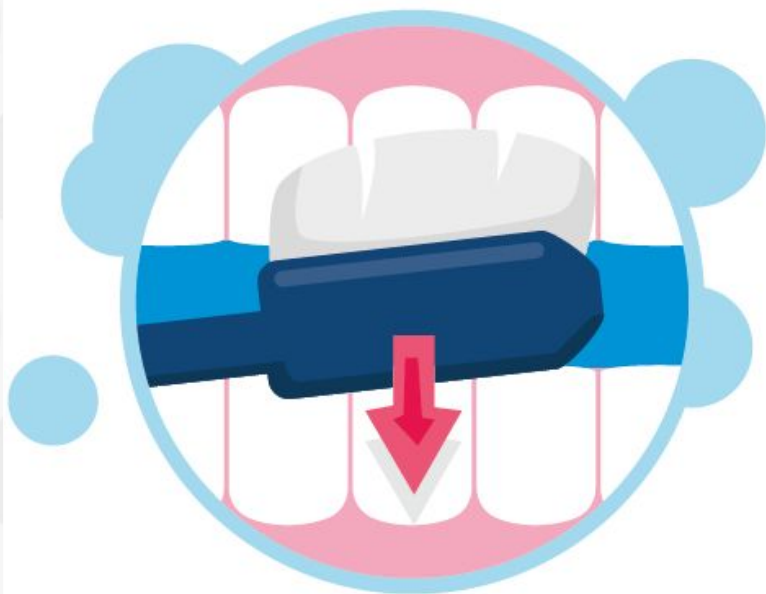


ВАЖНО!

**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° 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

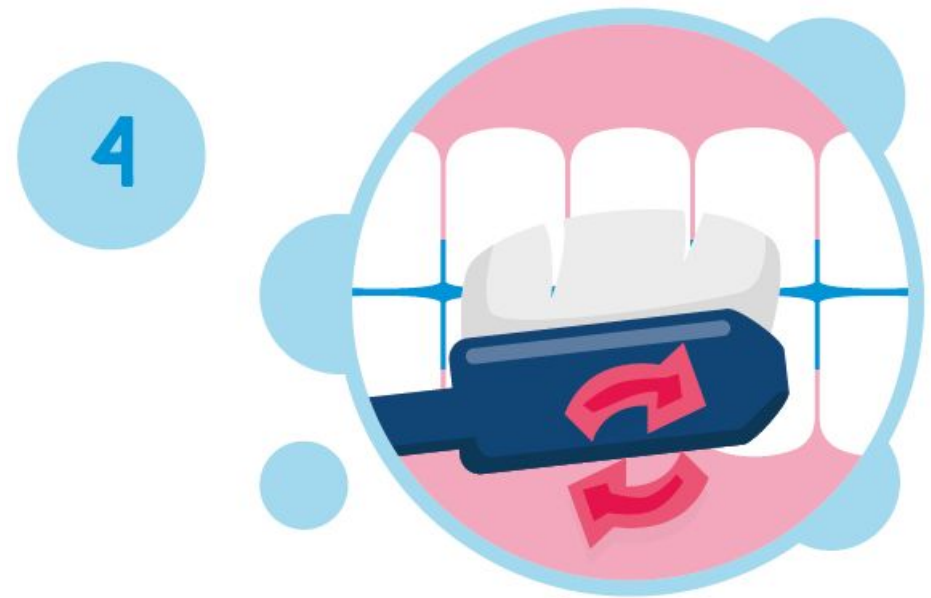


3

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!**