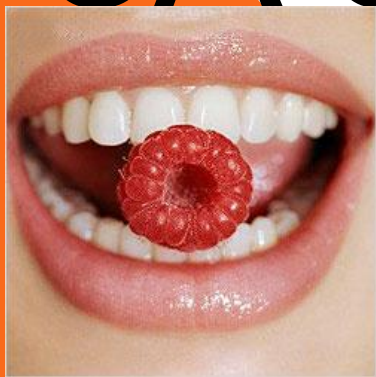
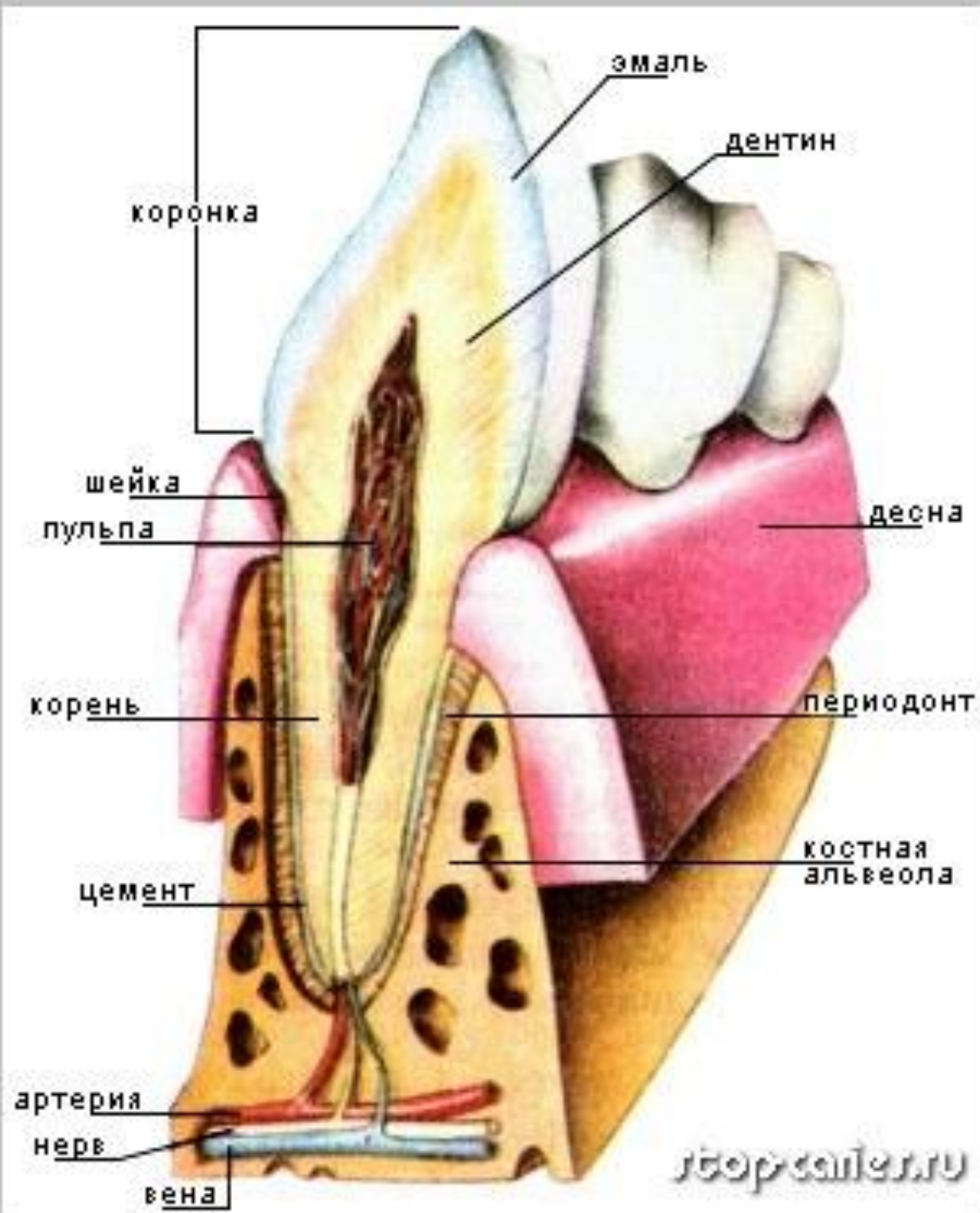




КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ



СТРОЕНИЕ ЗУБА



МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

Примерно после шести месяцев у ребенка начинают появляться первые зубы.

Период прорезывания молочных зубов длится, примерно, до 2-ух лет. Всего их вырастает **20**. Молочные зубы формируют место для коренных зубов до тех пор, пока не выпадают.

Постоянных зубов у взрослого человека **32**.



ДЛЯ ЧЕГО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ

Правильный уход за зубами - это признак культуры. Неприятный запах изо рта препятствует общению.

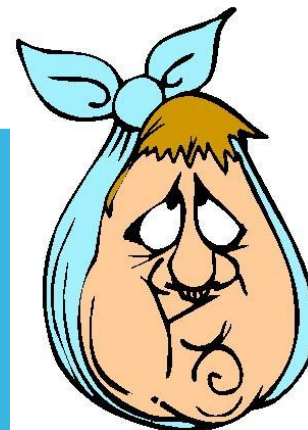
Индивидуальная гигиена полости рта - это удаление остатков пищи и зубного налета с поверхностей зубов, десен и языка с помощью средств специального назначения. Гигиена полости рта - это основа нашего здоровья, так как инфекция, которая локализуется в больных зубах и околозубных тканях может стать причиной обострений хронических заболеваний любых органов. Поэтому еще в древности люди жевали смолу, которая очищала зубы и придавала дыханию свежесть.



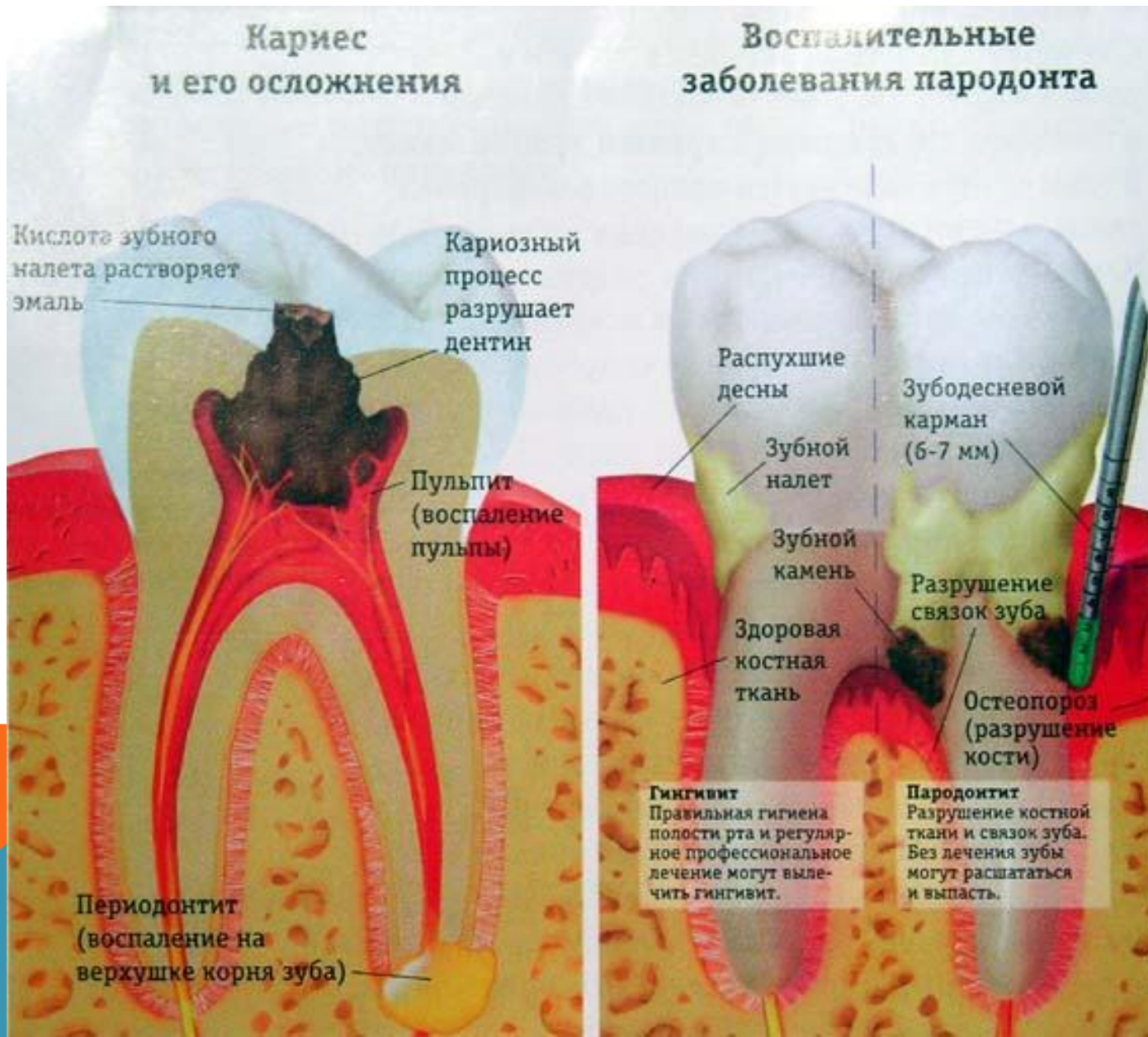
РЕЗУЛЬТАТЫ НЕПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

При неправильном уходе за зубами на них образуется зубной налет, который является источником инфекции (воспаление твердых и мягких тканей зуба, околозубных тканей). Налет в основном откладывается в области перехода коронки зуба в корень (шейка зуба) и в межзубных промежутках, поэтому требуется тщательное очищение именно в этих труднодоступных местах.

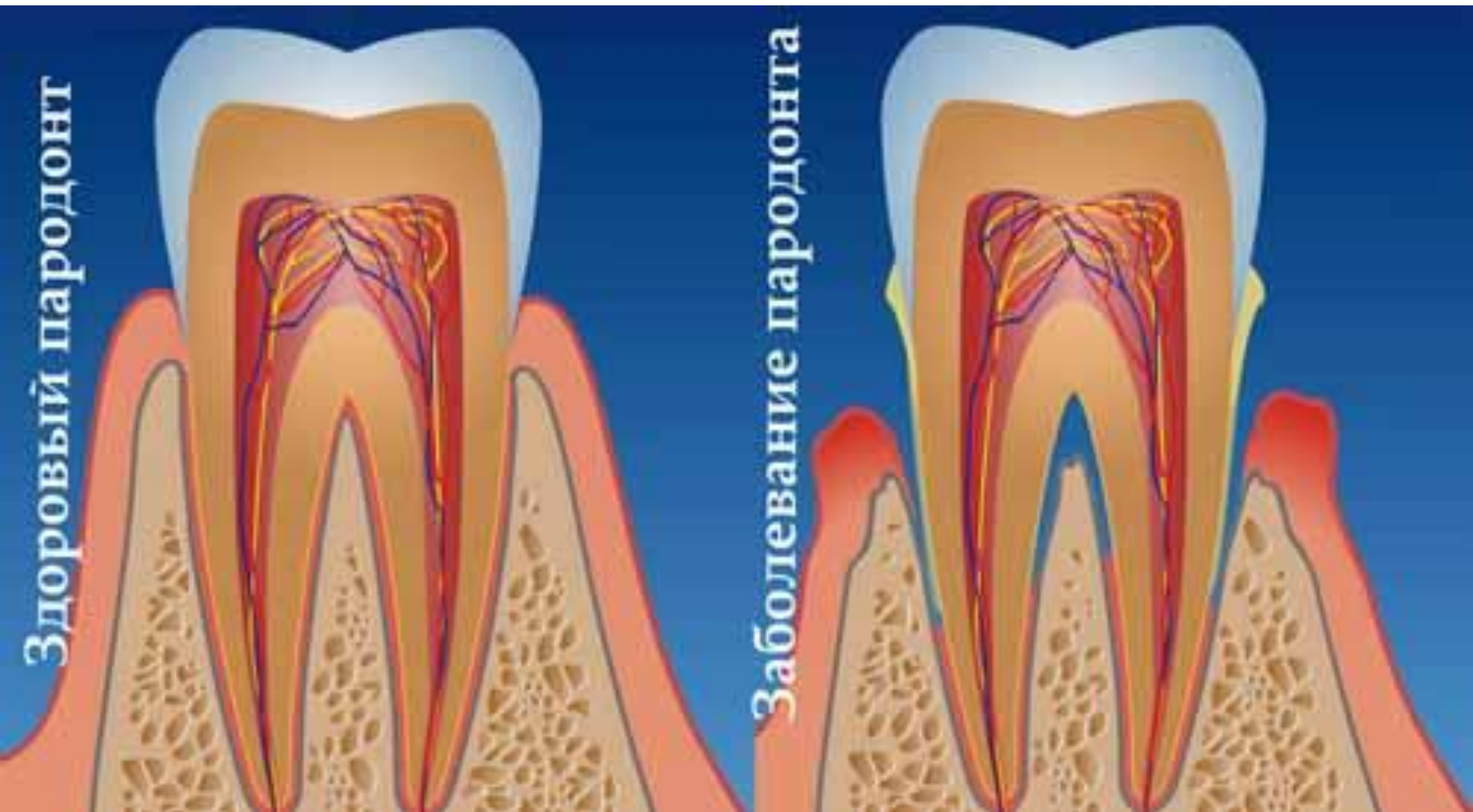
Но даже при регулярном тщательном уходе иногда сохраняется неблагоприятное состояние полости рта. Это говорит о том, что средства по уходу за полостью рта были подобраны неправильно. В таком случае лучше обратиться к стоматологу, который



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ



ПАРОДОНТОЗ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ

ОСНОВНЫЕ:

Зубная щётка

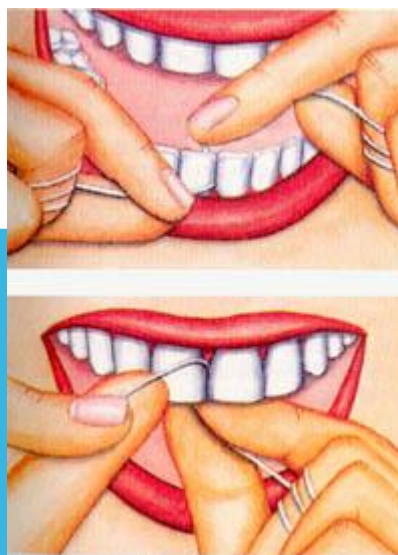
Зубная паста

Дополнительные:

Зубная нить

Ополаскиватели

Отбеливатели



ЗУБНАЯ ЩЕТКА - ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

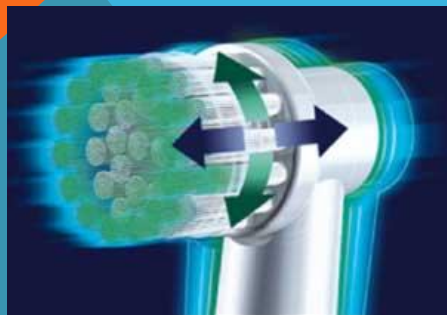
Зубная щетка способствует очищению зубов от зубного налета. **Щетки бывают разной степени жесткости:** очень жесткие, жесткие, средней жесткости, мягкие, очень мягкие. Зубные щетки с жесткими и очень жесткими щетинами применяют для очищения зубных протезов, мягкие и очень мягкие рекомендуют маленьким детям и при обострении заболевания десен. Здоровым людям лучше пользоваться щетками средней жесткости и мягкими. Для чистки труднодоступных мест больше подойдут щетки с конусообразной подстрижкой пучков щетины. Контур щетки должен носить вогнутый характер, это удобнее и лучше способствует очищению.

Щетина щеток может быть натуральной или искусственной. Искусственная щетина лучше очищает поверхность зубов, щетки из нее должны меняться через 1-2 месяца, из натуральной щетины - через 3-4. Новую зубную щетку необходимо вымыть мылом и обдать кипятком, затем каждый раз тщательно промывать водой и ставить в стаканчик щетиной кверху.



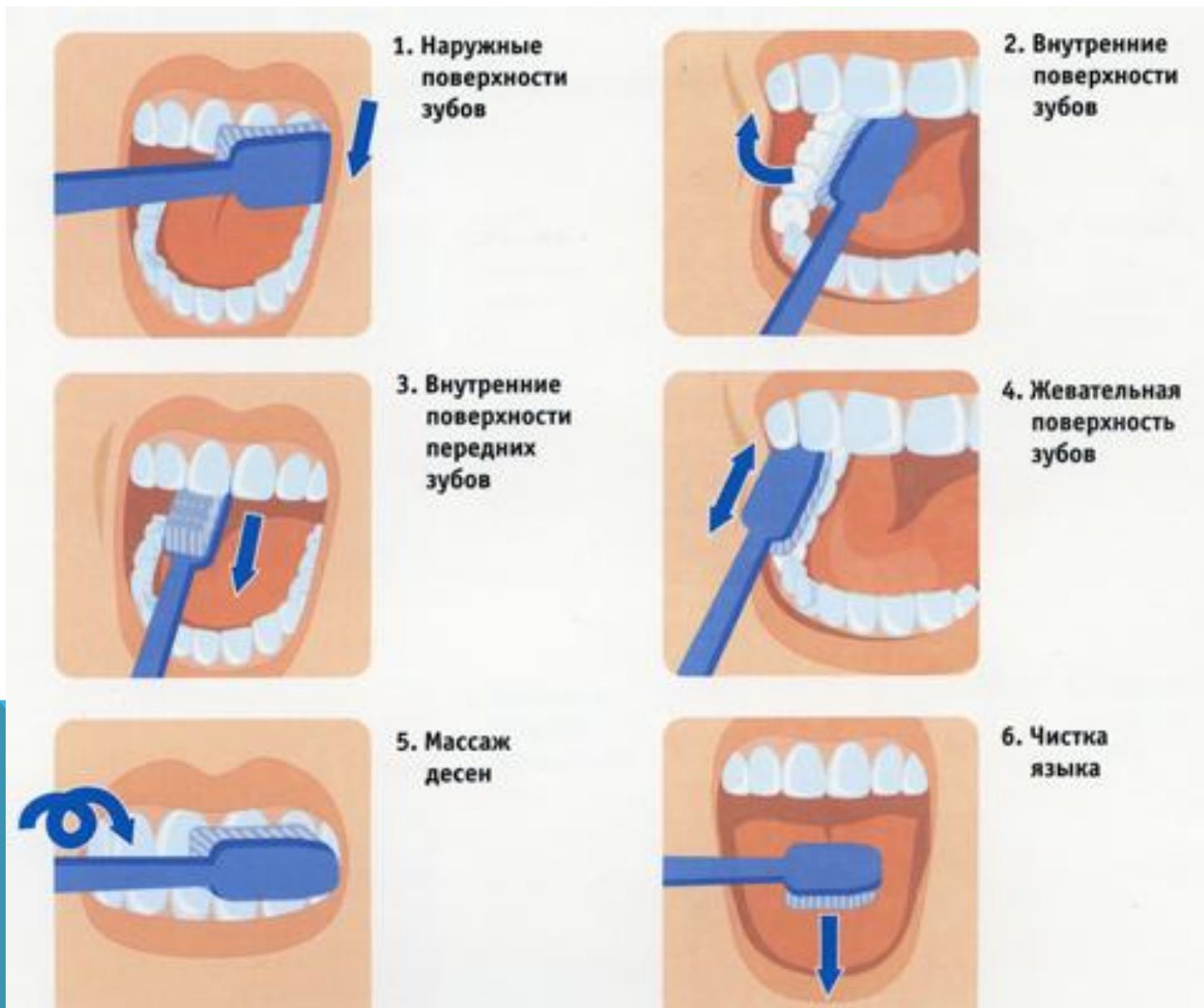
КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ЗУБНЫМИ ЩЁТКАМИ

Кроме обычных зубных щеток, в настоящее время существуют **электрические зубные щетки**, с помощью которых можно не только чистить зубы, но и проводить массаж десен.



ПОРЯДОК ЧИСТКИ ЗУБОВ

**Зубы надо
ЧИСТИТЬ
2 раза в
день:
утром
после
завтрака и
вечером
перед
сном.
Продолжи-
тельность
процедур
ы – около
3 минут.**



Гигиена ротовой полости



“Сто болезней
входит через
рот”.

(Китайская пословица).

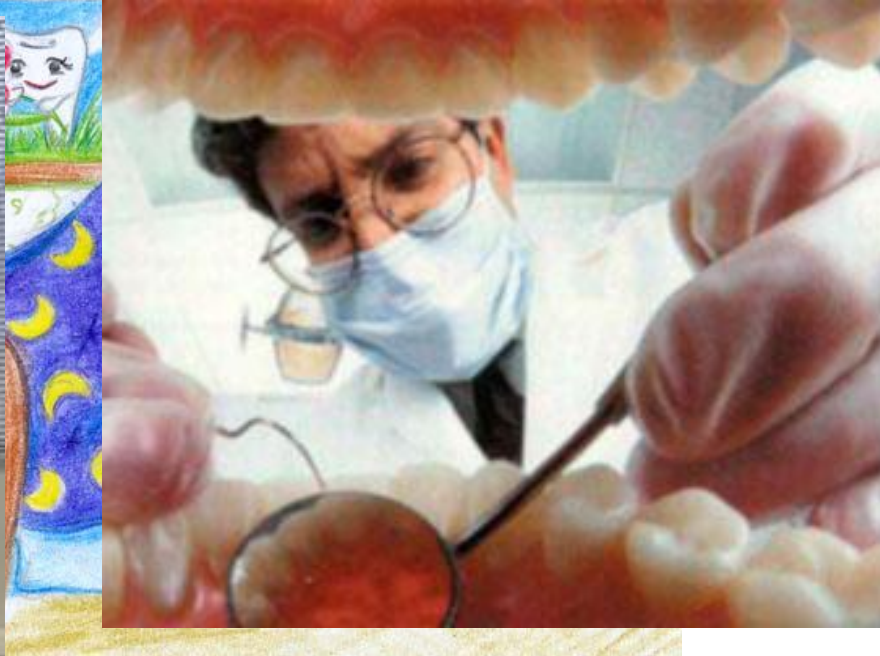
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВАЖДЫ В
ДЕНЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ!



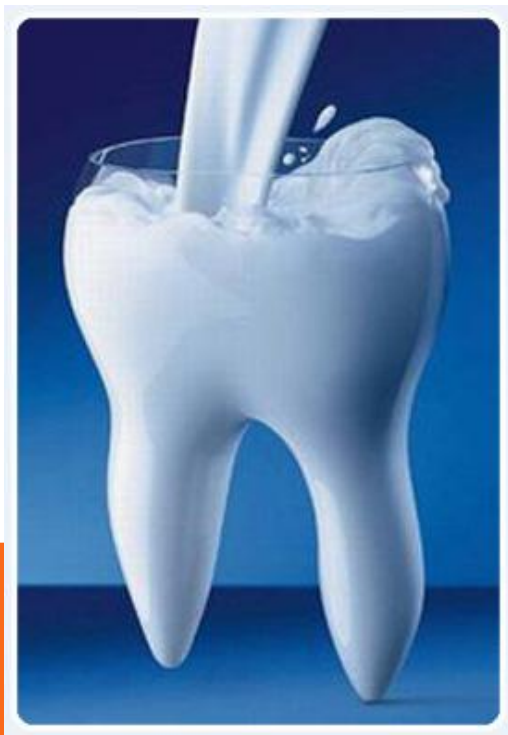
ВОВРЕМЯ МЕНЯЙТЕ ЗУБНУЮ ЩЁТКУ



ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД



ЕШЬТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ ПРОДУКТЫ: СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.



НЕ ЧЕРЕДУЙТЕ ГОРЯЧУЮ И
ХОЛОДНУЮ ПИЩУ: ЗУБНАЯ
ЭМАЛЬ МОЖЕТ ПОТРЕСКАТЬСЯ



ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ СЛАДКОГО



НЕ ГРЫЗИТЕ ОРЕХИ, ЛЕДЕНЦЫ И ДРУГИЕ ТВЁРДЫЕ ПРОДУКТЫ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

