

Здоровые зубы -
залог здоровья



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

20 марта

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЁСЕН ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



ВИТАМИН С из
цитрусовых помогает
поддерживать
дёсны в здоровом
состоянии



МАГНИЙ
в бананах помогает
восстановить
зубную эмаль



Брокколи
содержит
КАЛЬЦИЙ

Как сохранить здоровье зубов

ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Поход к стоматологу два раза в год — то, что нужно. Профилактика и регулярный контроль специалиста помогут ликвидировать проблемы в зачатке, сохранить много денег и нервов, в том числе зубных.



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО

Чистить зубы следует минимум дважды в день. Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений.



ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ

При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.



ПРЕДОХРАНЯЙТЕ ЗУБЫ ОТ КИСЛОТ И САХАРА

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, что сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ:

- ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЕЖЕДНЕВНО, НЕ РЕЖЕ 2-Х РАЗ;
- ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ (ОПОЛАСКИВАТЕЛЯМИ, ДЕЗОДОРАНТ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА);
- ОЧИЩАТЬ МЕЖЗУБНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ (ЕРШИКАМИ ИЛИ ЗУБНОЙ НИТЬЮ);
- ОЧИЩАТЬ ПОВЕРХНОСТИ ЯЗЫКА С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО СКРЕБКА;
- ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА РАЗ В ПОЛГОДА.



ЧИСТИ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!

**Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,
Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.**

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри...

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,

А тем, кто их не чистит, мы песенку споем..

Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз, чистить зубы не ленись.





Чистим зубы дважды в сутк

Чистим долго: три минутки,

Щеткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

Чистим щеткой вверх и вниз –

Ну, микробы, берегись!

