

КОМУНІКАЦІЙНІ KARTA

P1 Дентальна гігієна

Чистіть зуби двічі на день, вранці та ввечері, щонайменше по дві хвилини до повного видалення зубного нальоту.

Використовуйте підходящу зубну щітку зі щільною та м'якою щетиною. Для дітей підберіть зубні щітки пропорційні віку дитини. З моменту прорізування перших зубів чистіть зуби спеціальною силіконовою щіточкою без зубної пасти. Приблизно з першого року життя користуйтеся зубною щіткою.

Утримуйте зубну щітку під кутом 45 градусів на місці виходу зуба з ясен і робіть невеликі кругові рухи.

Перед вечірнім чищенням зубів також очищаємо міжзубні проміжки зубною ниткою або міжзубною щіткою.

Чистіть зуби щонайменше через півгодини після їжі.

Перед сном, після того, як почистили зуби, пийте лише звичайну воду.

Двічі на день доглядаємо, чистимо і перевіряємо зуби у наших дітей. Регулярні огляди у стоматолога починаємо після прорізування перших зубів. Намагаємося бути для дитини прикладом для наслідування.

Обираємо корисні для наших зубів продукти. Наприклад, молоко та молочні продукти, бобові, цільні зерна, горіхи, олійні культури та рибу, а також такі продукти, що вимагають активного жування та кусання: наприклад, моркву, селеру, яблуко.

Не палимо, не вживаємо різні тютюнові та нікотинові вироби і п'ємо тільки безалкогольні напої.

Раз на рік проходимо огляд у стоматолога, який повністю покривається державним медичним страхуванням. Діти, підлітки до 18 років та вагітні жінки проходять стоматологічний огляд двічі на рік.

ПРИЧИНИ КАРІЄСУ



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ЗУБІВ БЕЗ КАРІЄСУ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

ПРАВИЛЬНА ТЕХНІКА ЧИЩЕННЯ ДВІЧІ НА ДЕНЬ



ВАЖЛИВА ПРАВИЛЬНА ТЕХНІКА



ВИКОРИСТАННЯ ПРАВИЛЬНИХ ДЕНТАЛЬНИХ ПРИЛАДІВ



зовнішня
поверхня

ЧИЩЕННЯ ВСІХ ПОВЕРХОНЬ ЗУБА І МІЖ ЗУБІВ



внутрішня
поверхня

площина
для кусання

кожний зуб чистимо зі всіх боків

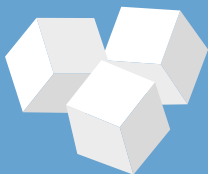
щіткою для
міжзубних
проміжків

зубними нитками



одним рухом,
всередину,
а потім назовні

ЗМЕНШЕННЯ КІЬКОСТІ ДОДАНОГО ЦУКРУ В ЇЖІ ТА НАПОЯХ



ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

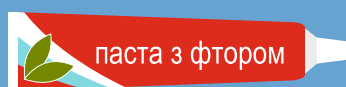


ПРЕВЕНТИВНИЙ ОГЛЯД

Регулярні
візити до
стоматолога
допомагають
виявити
проблеми
з зубами і
вчасно їх вилікувати



ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ ДОПОМОГАЄ ПІТРИМУВАТИ НАСТУПНЕ



паста з фтором



пробіотики для ротової порожнини



питна вода



замінник
цукру
ксилітол

ПРОСВІТА В СФЕРІ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я