




## Следует помнить, что:


 Профилактика заболевания зубов и полости рта невозможна без отказа от курения (канцерогенные компоненты табачного дыма влияют на развитие заболеваний слизистой ротовой полости);

 Регулярное употребление сладкого, в том числе сладких напитков, способствует быстрому развитию кариеса; молочные и морепродукты укрепляют зубы; твёрдая пища (овощи и фрукты) стимулирует слюноотделение, укрепляет дёсны и способствует очищению зубов; острая, солёная и кислая пища, а также алкоголь оказывают раздражающее воздействие на слизистую оболочку рта и способствуют развитию различных стоматологических заболеваний.

Одновременное употребление в один приём горячей и холодной пищи способствует развитию микротрещин на эмали зубов и, как следствие, возникновению кариеса.

 Обеспечьте оптимальное поступление фтора и кальция в организм. Фториды способствуют восстановлению начальных повреждений эмали, а кальций укрепляет костную ткань.

О норме потребления фтора и кальция посоветуйтесь со стоматологом!

 Посещайте стоматолога дважды в год. Стоматолог проведёт осмотр, своевременное лечение и профессиональную гигиену, подберёт средства гигиены и обучит их правильному использованию.

**Пусть у вас будет всегда  
красивая улыбка,  
хорошее настроение и отличное здоровье!**

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,  
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



## Профилактика заболеваний полости рта



Здоровая полость рта - это не только красивая улыбка и правильное пищеварение, но и общее состояние здоровья, физическое и психологическое благополучие.

При нерегулярном или недостаточном уходе за полостью рта могут возникнуть серьёзные проблемы с пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системой, т.к. болезнетворные микробы размножаясь во рту, путешествуют затем по всему организму. Это опасно для людей с ослабленной иммунной системой, беременных женщин и пожилых людей.

Очень важен тщательный и постоянный уход за полостью рта, и зубами.

1. Чистите зубы минимум 2 раза в день (после завтрака, перед сном) с помощью зубной щётки и пасты.

Техника чистки зубов:

	1. Наружные поверхности зубов		2. Внутренние Поверхности зубов
	3. Внутренние поверхности передних зубов		4. Жевательная поверхность зубов
	5. Массаж дёсен		6. Чистка языка

Очищайте последовательно по два зуба со всех сторон (по 10 чистящих движений) в течение 2-5 минут.

2. Выбирайте правильную для себя зубную щётку с оптимальной жёсткостью щетины для исключения травмирования дёсен и языка.

Хороши электрические зубные щётки. За счёт встроенного таймера легко определить время чистки зубов, не надо прикладывать никаких механических усилий. Индикатор нажима уменьшает износ тканей зуба и раздражение дёсен.

Зубную щётку следует мыть после каждого использования, так как на ней после чистки остаётся зубной налёт, что приводит к размножению бактерий. Зубную щётку нужно менять, как минимум, раз в три месяца.

3. Для чистки зубов рекомендуется использовать профилактические зубные пасты, которые содержат фтор, препятствующий образованию кариеса. Лечебные зубные пасты назначает врач-стоматолог после постановки диагноза.

4. После каждого приёма пищи полощите рот, употребляйте жевательную резинку без сахара. Жевательная резинка стимулирует выделение слюны, которая является естественной защитной системой организма.

5. Для профилактики развития кариеса кроме чистки зубов используйте дополнительные средства по уходу за полостью рта: зубные нити, зубные ёршики, скребки для языка, ополаскиватели для полости рта, ирригатор - прибор для гигиенического ухода за зубами и дёснами.

