

## ЗА КРАСИВУЮ УЛЫБКУ

18+



**КАРИЕС** – патологический процесс, при котором происходит разрушение твёрдых тканей зуба. Это одно из самых распространенных заболеваний полости рта у детей и взрослых. Несмотря на многообразие эффективных методов лечения кариеса и восстановление нормальной формы зубов, лучше предупреждать их разрушение.

### ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА:



1 Тщательно чистить зубы 2 раза в день с помощью зубной щётки и пасты в течение 2-5 минут.



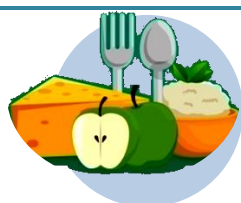
2 После каждой еды (основательный обед или перекус) прополощите рот водой или 10 минут (не более) пожуйте жевательную резинку.



3 Позаботьтесь о том, чтобы не пересыхало во рту. Слюна убивает микробов. Носите с собой бутылочку воды.



4 Избегайте приёма контрастной по температуре пищи – она приводит к образованию микротрещин на зубах.



Важно правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие фтор (орехи, красная рыба), витамин D, фосфор и Ca (молочные продукты, яйца, рыба, нежирное мясо, зелень), фрукты и овощи. Меньше употребляйте сладостей, не грызите сухари, сушки, орехи, другие твёрдые продукты.



**1 раз в полгода  
(дети и подростки 1 раз в 3 месяца)  
с целью профилактики посещайте стоматолога!**



Дождаться планового осмотра не стоит, если появились следующие симптомы:

- повышенная чувствительность одного или нескольких зубов;
- зубная боль любого характера и интенсивности;
- кровоточивость дёсен;
- изменение цвета эмали.



**Здоровые зубы – это красивая улыбка, хорошее состояние здоровья и отличное настроение!**