



20 МАРТА — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Не жалейте времени и средств на заботу о своих зубах, и ваша улыбка будет самая красивая и счастливая!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

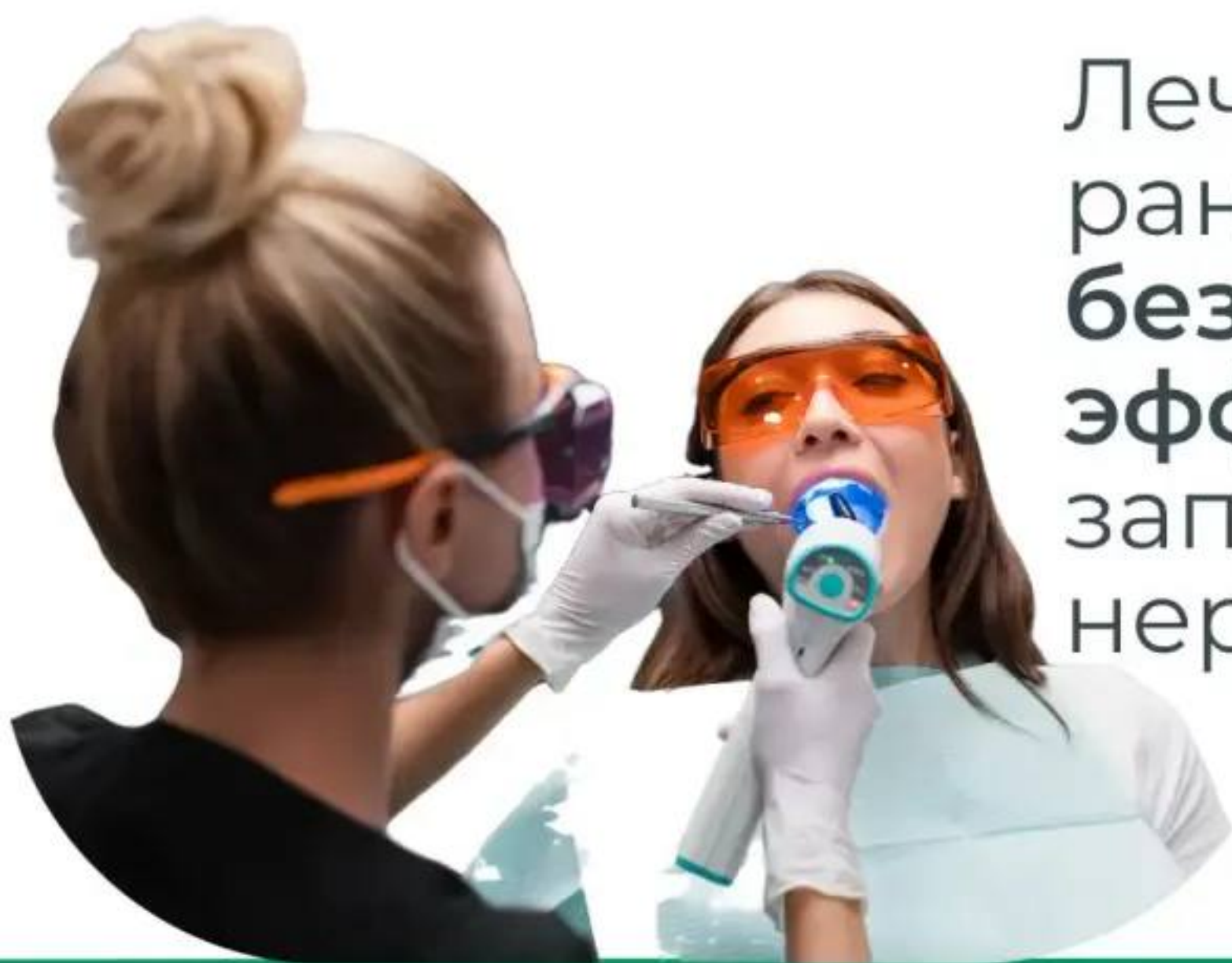


ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА

Посещайте врача стоматолога **не менее одного раза в год.**

Не откладывайте визит к врачу-стоматологу, **если вы заметили появление на зубах белых пятен.** Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса.

Лечение кариеса зубов на ранних стадиях **безболезненно и наиболее эффективно**, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА

Откажитесь от курения.

Курение приводит к патологии дёсен, ускоряет развитие зубного камня.

Компоненты табачного дыма накапливаются в эмали, вызывая потемнение зубов.



Правильно питайтесь.

Минимизируйте потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА

Чистите зубы минимум 2 раза в день: после завтрака и вечером, с помощью зубной щётки и пасты. **В идеале чистку зубов нужно проводить после каждого приёма пищи.**

Зубной щёткой можно пользоваться не более 2-3 месяцев. **Лучше использовать щётки средней и мягкой степени жёсткости.** Сильно жёсткие щётки при неправильной чистке могут травмировать дёсны.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Правильный уход за полостью рта в **85-90%** обеспечивает здоровье зубов.

Помимо здоровья зубов немаловажное значение имеет **здоровье дёсен, языка, губ, то есть всех структурных компонентов ротовой полости**, которые тоже влияют на здоровье пищеварительной системы и организма в целом.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК