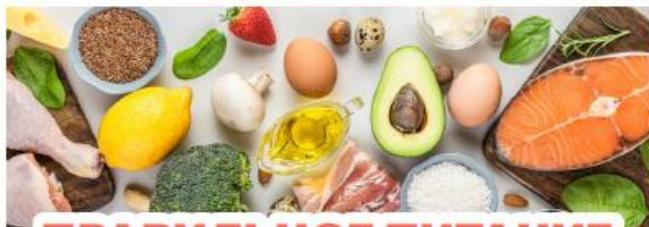




СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион, богатый витаминами и микроэлементами

ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Морковь или яблоки. Они механически устраниют налет, улучшают кровообращение в деснах

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Источник кальция

МОРЕПРОДУКТЫ

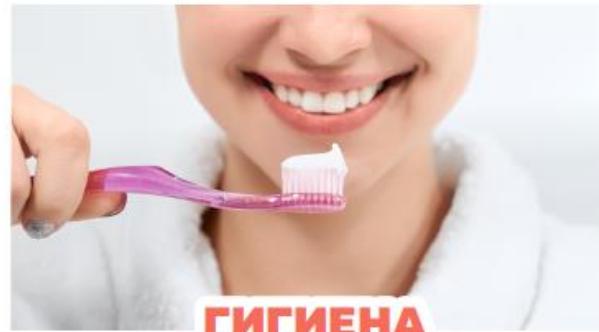
Фосфор и витамин D

! Исключите из рациона простые углеводы (сладости, мучные изделия, газированные напитки), старайтесь минимизировать потребление сахара



ПРАВИЛЬНОЕ ЖЕВАНИЕ

Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на пищеварение, процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Чистить зубы 2 раза в день

Чистить так же язык, десны, внутреннюю поверхность щёк

- жёсткость щётки определяется индивидуально
- менять щётку необходимо 1 раз в 2-3 месяца

- Используйте фторсодержащую зубную пасту
- Ополаскивать полость рта специальным ополаскивателем или простой водой после приема пищи
- Если есть особенности строения зубных рядов используйте ершик, зубную нить, а при ношении брекет - систем - ирригаторов.

детям

Необходимо начинать чистить зубы после прорезывания первого зуба специальной силиконовой щёткой - напальчиком, делать это необходимо хотя бы раз в день.



С года ребенку чистят зубы мягкой детской зубной щёткой

С 2 – 2,5 лет – 2 раза в день при помощи мягкой детской щётки и гелеобразной детской зубной пасты.



РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР СТОМАТОЛОГА

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

убирает налёт с эмали и зубной камень в целях профилактики каждые 6 месяцев. Если установлены протезы или брекеты - чаще.

РЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ

аппликации с фтором и кальцием на поверхность зубов

в целях профилактики, а также при начальной степени кариеса.

ГЕРМЕТИЗАЦИЯ

ЕСТЕСТВЕННЫХ УГЛУБЛЕНИЙ ЗУБОВ

специальными составами, защищающими ткани зуба от воздействия болезнесторонних бактерий

■ Для профилактики кариеса у детей

■ Эффект сохраняется в течение 5 лет

Регулярные осмотры у специалиста помогают своевременно диагностировать ранние поражения зубной ткани, что позволяет оказать своевременную помощь и затормозить развитие кариозного процесса.