



## СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*Сбалансированный рацион, богатый витаминами и микроэлементами*



#### ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Морковь или яблоки. Они механически устраняют 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 щетки определяется индивидуально
- менять щетку 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 щеткой - напальчником, делать это необходимо хотя бы раз в день.



С года ребенку чистят зубы мягкой детской зубной щеткой

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



### РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР СТОМАТОЛОГА

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

убирает налет 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 болезнетворных бактерий

— Для профилактики кариеса у детей

— Эффект сохраняется в течение 5 лет

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