

Памятка по уходу за зубами для родителей и школьников

1.

Чистить зубы надо утром после завтрака, и вечером перед сном не менее 2-3х минут. После окончания промытой щёткой провести 2-3 раза по поверхности языка и прополоскать рот;

2.

Каждый зуб надо чистить со всех сторон.

3.

Щётка должна быть средней жёсткости из искусственной щетины.

4.

Менять щетку следует не реже 4-х раз в год.

5.

Пользуйтесь не только щеткой, но и зубными нитями.

6.

Не щадить дёсны даже если они немного кровоточат. Делайте массаж десен: тщательно вымытым пальцем массируют движением сверху вниз десны верхней челюсти, движения пальца сочетают с небольшим надавливанием на десну. Массаж дёсен очень укрепляет зубы.

7.

Ограничить в диете ребёнка. Сладости (особенно липкие конфеты, пирожное, печенье и др. кондитерские изделия) заменить по возможности молочными продуктами, фруктами, овощами.

8.

После употребления сладкого обязательно полоскать рот водой или чистить зубы.

9.

Не допускать употребления мучных продуктов и сладостей в промежутках между основными приёмами пищи.

10.

Категорически исключить приём сладкого перед сном.

11.

Два раза в год посещайте стоматолога, который поможет вам ответить на все возникшие вопросы и окажет профессиональную помощь.

12.

Помните, что рост поражённости зубов кариесом связан с ростом потребления углеводов.

13.

Правильный уход за полостью рта и рациональное питание, а также оздоровительные меры - залог успеха в профилактике заболеваний зубов!