



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ КАРИЕСА

- НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**
возникает дефицит полезных витаминов и микроэлементов
- ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЖЕНОСТЬ**
если родители подвержены кариесу, скорее всего, эта проблема коснется и ребенка
- ЗАБОЛЕВАНИЯ**
изменение состава или вязкости слюны усугубляет проблему. Оно может быть следствием некоторых заболеваний
- НИЗКИЙ ИММУНИТЕТ**
неспособность противостоять патогенным микроорганизмам



Узнать еще больше о важности сохранения здоровья зубов, проверить свои знания

Вам поможет

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ





КАРИЕС

– это самое распространенное стоматологическое заболевание в мире. Оно характеризуется потерей твердости эмали под воздействием микробов и неблагоприятных факторов среды.

Арт-коммуникационная оптимизация
Центр общественного здоровья
и инновационной профилактики
coz27.ru



СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(Балансированный рацион, богатый витаминами и микроэлементами)

ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Морковь или яблоки. Сыр механически удаляют 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 щек

■ жесткость щетки определяется индивидуально

■ менять щетку необходимо 1 раз в 2-3 месяца

■ Используйте фторсодержащую зубную пасту

■ Оплакивайте полость рта специальными ополаскивателями или простой водой после приема пищи

■ Если есть особенности строения зубных рядов используйте флоссы, зубную нить, а при ношении брекет-систем – ирригаторов.



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.

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

С 3 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.