

**Здоровые зубы – это не только  
красиво.....но и показатель  
здоровья**



## Правила ухода за зубами



**1) Тщательная и регулярная гигиена зубов – как раз тот случай, когда одна полезная привычка спасает целое состояние. Помните и о том, что при правильном уходе ухудшение состояния полости рта говорит о начинающемся заболевании.**

---

## 2) Чистить зубы нужно регулярно!

- То, что зубы нужно чистить ежедневно, нам говорят с детства. Современные стоматологи утверждают, что еще лучше почистить зубы после каждого приема пищи. Сложно утверждать, чьи интересы они защищают в первую очередь – своих клиентов или производителей зубной пасты – однако разумным компромиссом было бы чистить зубы минимум дважды в день: утром и вечером.





### 3) Правильно выбирать зубную пасту

- ▶ **Выбор зубной пасты – вопрос опыта, личных предпочтений и финансовых возможностей. Человек со здоровыми от природы зубами может обойтись практически любой ее разновидностью, вплоть до самых бюджетных отечественных образцов, однако при каких-либо хронических проблемах: склонность к кариесу, пародонтоз, повышенная чувствительность зубов лучше все-таки отдавать предпочтение специализированным маркам лечебной зубной пасты.**



## 4) Правильно выбирать зубную щетку



Не менее важно правильно выбрать зубную щетку. «Золотая середина» в этом вопросе – щетки средней жесткости с удобной формой несущей головки. Людям с чувствительными зубами и кровоточащими деснами лучше чистить зубы мягкими щетками со скругленной щетиной, однако следует помнить, что в этом случае нужно уделить больше внимания остальным гигиеническим средствам (полосканиям, спреям, зубной нити). Жесткие щетки иногда используют в комплекте с отбеливающими зубными пастами для большего абразивного эффекта, и пользоваться ими можно только при абсолютно здоровых зубах и деснах. Механические зубные щетки с вращающимися головками – скорее предмет ухода за инвалидами и лежачими больными, чем полноценная замена обычной зубной щетки



## 5) Правильно чистить зубы

- ▶ **Правильно чистить зубы нужно не менее семи минут в разных плоскостях, а после – одну-две минуты выделить для чистки языка.**
  - ▶ **Для ежедневного ухода важно не только, как чистить зубы: самое пристальное внимание стоит уделить межзубным промежуткам. Давно известно, что с помощью обычной щетки обеспечить их гигиену невозможно, а ведь именно там, как правило, застревают кусочки пищи и скапливается зубной налет. Межзубные промежутки чистят зубной нитью, а там, где промежутки слишком широки – специальными коническими щеточками. Делать это следует, в идеале, ежедневно, лучше по вечерам как минимум – трижды в неделю.**
  - ▶ **Не стоит чистить зубы сразу после употребления каких-либо кислых продуктов: фруктов, особенно цитрусовых, вина, солений. Кислая среда делает зубную эмаль настолько мягкой, что даже зубная щетка может ее повредить. Прежде чем чистить зубы, следует выждать около двух часов.**
-

# ЗУБЫ БЕЛЫЕ НУЖНЫ, ЗУБЫ КРЕПКИЕ ВАЖНЫ!

**Шаг 1:** Чистим лезвием язычку поверхность (10 движений) на каждый для зуба

**Шаг 2:** Чистим лезвием язычку поверхность (10 движений) на каждый для зуба

**Шаг 3:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 4:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 5:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 6:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 7:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 8:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 9:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

**Шаг 10:** Чистим передние зубы сверху-вниз, снизу-вверх

## 6) Что делать, если нет возможности почистить зубы?

- ▶ Если чистить зубы после каждого приема пищи по какой-либо причине не получается, выручат растворы для зубного полоскания. В принципе, они разработаны, как дополнительные очищающие и антисептические средства в дополнение к зубной пасте. Однако, если тщательно почистить зубы нет времени – можно просто тщательно прополоскать рот. Особенно актуальным этот совет становится, когда дело касается сладостей: чрезвычайно редко кто-нибудь пойдет чистить зубы после одной-единственной конфеты. Большинство зубных полосканий растворяют налет на зубах, и тем самым существенно замедляют образование зубного камня.
- ▶ В «полевых» условиях после еды выручает специальная жевательная резинка или карманные баллончики-спреи. Они, вопреки распространенному мнению, призваны помогать в уходе за зубами, а не устранять дурной запах изо рта. Пачка жевательной резинки или баллончик легко поместятся в любой дамской сумочке и могут использоваться после еды, в том



7) Обязательно посещать

**ЗУБЫ ЛЮБЯТ КАЛЬЦИЙ СА+**



# ЗУБЫ НЕ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ X



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!!!**

