

ООМПНОО, «Лянторская городская больница»

Памятка на тему: «Гигиена полости рта».



Правильная гигиена полости рта

Гигиена полости рта заключается в домашней *чистке зубов минимум два раза в день* с пастой, содержащей фтористые соединения, а также в использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.). Помимо этого, стоит обязательно проводить профессиональную гигиену полости рта у врача гигиениста

Рациональное питание

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является **правильное питание**: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. **Главное требование — ограничение частоты потребления углеводов.** Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Фторид содержащие зубные пасты рекомендуется использовать для профилактики развития кариеса (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Регулярное посещение врача-стоматолога

Посещайте врача стоматолога не менее одного раза в год. При этом вам будут своевременно назначены и проведены **профилактические мероприятия**, а при необходимости и **лечение зубов**. Не откладывайте визит к врачу-стоматологу, если вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

**Не жалейте времени и средств на заботу о своих зубах, и
Ваша улыбка будет самая красивая и счастливая!**

Подготовила: медсестра Иванова Н.Н