

Питание и здоровье зубов

Самый большой вред люди наносят своим зубам, когда в перерывах между обедом и ужином едят сладости и пьют сладкие напитки, не имея возможности почистить зубы после приема пищи.

Здоровая пища для здоровых зубов

Чтобы зубы были здоровыми, пища должна содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минералов, твердую пищу.



Приобщайтесь к безопасной для зубов пище – сырым овощам и фруктам, орехам, семенам, натуральному йогурту, частично обезжиренному молоку и сырам.

Как сохранить зубы здоровыми?



Регулярно чистить зубы щеткой два раза в день – утром после завтрака и вечером после ужина, межзубные промежутки – нитями (флоссами);



использовать ополаскиватели, эликсиры;



принимать противокариозные препараты, которые назначает врач;



использовать местные средства профилактики кариеса;



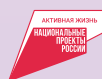
проходить профилактический осмотр у врача стоматолога не реже одного раза в полгода;



полноценно питаться.



Регулярное, начиная с 2 лет, выполнение правил гигиены полости рта – важнейшее условие соблюдения здоровья зубов.



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шмидтовского, 45. www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «Медиа-Мост». Тираж 500 экз. 2025 год.

Министерство здравоохранения
Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

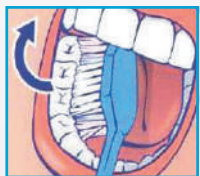


Улыбайтесь с нами!

Бактерии, вызывающие болезни полости рта, есть у всех, и избежать их присутствия невозможно. Но можно контролировать их чрезмерное размножение.

г. Благовещенск, 2025 г.

Чистка зубов щеткой



1. Внутренние поверхности жевательных зубов: производят короткими движениями, располагая щетку под углом к зубу.



2. Наружные поверхности зубов: головку зубной щетки располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны.



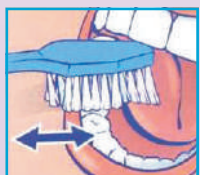
3. Жевательные поверхности зубов: зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



4. Внутренние поверхности передних зубов: зубную щетку располагают вертикально, направление движения – от десны к режущему краю.



5. Массаж десен: заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.



6. Чистка зубов на стадии прорезывания: зубы на стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке.

Продолжительность чистки 2-3 минуты!

Средства для ухода за зубами:



- флосс,
- зубная щетка,
- зубная паста,
- ёршики,
- эликсир,
- ополаскиватель.

Зубные щетки:



Длина головки щетки должна соответствовать трем зубам.



Щетка должна быть мягкой, чтобы не царапать десны, но и достаточно упругой, чтобы иметь силу для эффективного очищения не только поверхностей, но и укромных уголков.



Максимальный срок службы щетки – три месяца. Старая щетка может повредить ваши зубы. Сейчас продаются щетки с индикатором – обычно это пучки щетины голубого цвета, как только они становятся бесцветными – считайте щетку своим личным врагом.

Зубные пасты:

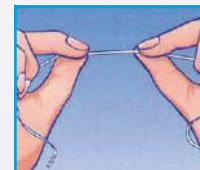


Гигиенические.

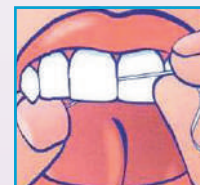


Лечебно-профилактические: с кальцием, с фтором, отбеливающие, противовоспалительные.

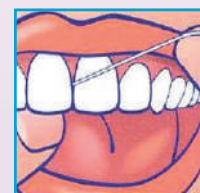
Как чистить зубы флоссом (нитью)



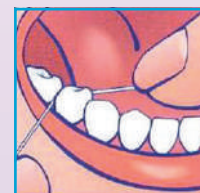
Нить (длиной 35-40 см) обматывают вокруг средних пальцев обеих рук таким образом, чтобы между пальцами оставался свободный участок нити длиной 2-3 см.



Нить осторожно вводят в межзубный промежуток. Держать ее следует в натянутом состоянии.



Производится несколько очищающих движений от десны к режущему краю, нить должна огибать зуб по десневой линии.



Всегда вычищайте зубной нитью дистальные поверхности последних зубов. Разматывайте нить по мере ее использования.

Тщательное удаление зубного налета играет решающую роль в сохранении здоровья зубов и десен.

Гигиена полости рта – главное средство профилактики!