

### Правила ухода за зубами:

- Чистить зубы нужно два раза в день
- Пользуйся только своей зубной щеткой
- После еды всегда полощи рот кипяченой водой
- Не ковыряй зубах острыми предметами
- Не грызи зубами орехи, сахар, твердые конфеты
- Посещай стоматолога не менее двух раз в год.



*Если хотите, чтобы у ваших детей были здоровые зубы, помните о гигиене полости рта и показывайте им пример.*



**20 марта -  
Всемирный  
день здоровья  
полости рта**





**У**ход за полостью рта—важный гигиенический компонент, в следствии несоблюдения которого, ожидают разрушение, выпадение зубов.

Самые главные враги зубов – это микробы и вредные бактерии! Они появляются на зубах после еды и очень быстро размножаются и если ты не будешь ухаживать за зубами, огромное количество микробов и бактерий начнут разрушать их и возникнет.... Кариес.

Кариес (от лат. "caries"—костоеда ) - это процесс, проявляющийся нарушением минерализации и последующим разрушением твердых тканей зуба под воздействием бактерий с образованием полости.



Микроорганизмы, "переваривая" углеводы из пищи выделяют молочную кислоту, что способствует разрушению минеральной основы зуба. Далее бактерии проникают в лежащие ниже слои и начинают разрушать их. Огромную роль при возникновении кариеса играет неправильное питание, несоблюдение правил гигиены полости рта.



## **Знаете ли вы, что больше половины людей не умеют чистить зубы?**

Детям младше 6 лет необходимо чистить зубы круговым методом:

Всю поверхность зубов при закрытой челюсти чистим с помощью круговых движений. Открываем рот и хорошо прочищаем зубы с внутренней стороны такими же круговыми движениями.

Жевательные поверхности чистим горизонтальными движениями назад-вперед.

Детям старше 6 лет и взрослым необходима более тщательная чистка:

1. Открыв рот, почистите внешние поверхности зубов вертикальными движениями, от десны к жевательной части. Сверху и снизу.
2. То же проделайте и с внутренней поверхностью. На передних зубах разворачивайте щетку, как показано на схеме, и продолжайте делать движения от десны к жевательной части.
3. Горизонтальными движениями очищайте жевательную часть зубов.
4. Очищать язык от налета рекомендуется щеткой либо ее внешней стороной (если она рифленая).
5. Не давите слишком сильно на корневую часть, это может вызвать рвотный рефлекс.
6. Последний этап – массаж десен. его выполняйте круговыми движениями при закрытой челюсти.