

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА – это очень важный компонент личной гигиены.

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения. Необходимо следить за чистотой зубов и ухаживать за ними.

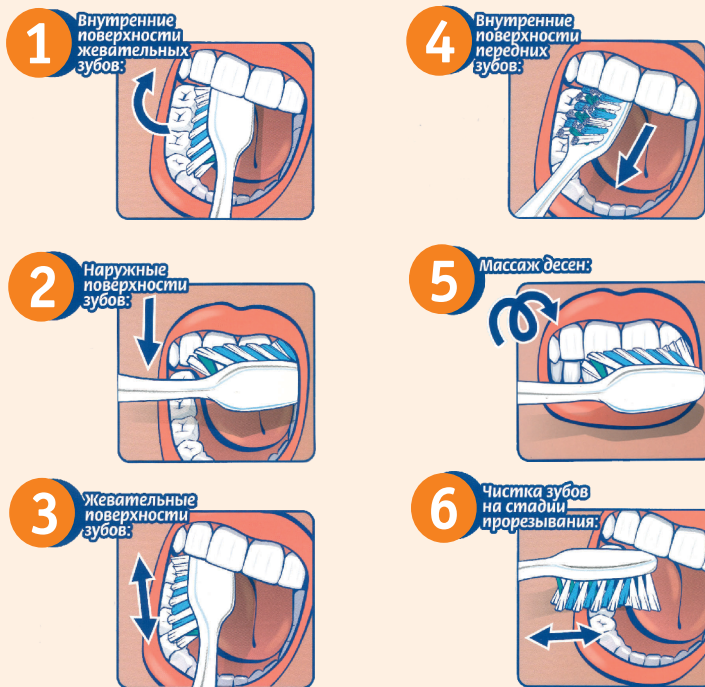
Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний

Состояние зубов влияет

- на здоровье,
- настроение,
- мимику
- и поведение человека.

Обычный кариес может стать очагом инфекции в организме, а это значит, что появится источник постоянной опасности.

КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



Советы по уходу за зубами

1. Полощите рот тёплой кипячёной водой после еды.
2. Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз, снизу вверх, с наружной и внутренней сторон.
3. Щётку после употребления тщательно прополощите.
4. Никогда не чистите зубы чужой щёткой.
5. Храните щётку в солёном растворе.
6. Сразу после горячей пищи не пейте холодную воду, не ешьте мороженое. После холодной пищи не ешьте ничего горячего – эмаль на зубах может потрескаться.
7. Не ковыряйте в зубах булавкой, вилкой, другими острыми предметами.
8. Тщательно, не спеша пережёвывайте пищу. Не забывайте мудрую поговорку: «Кто долго жуёт, тот долго живёт».

ДЕВЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ

1. Потребляй достаточное количество сырых овощей и фруктов, нежирного мяса, сыра и молока.
2. Не увлекайся сладостями, особенно теми, что застревают в зубах и прилипают к ним.
3. Постарайся не есть одновременно холодную и горячую пищу, например, мороженое с чаем.
4. Не разгрызай зубами орехи, кости, карандаши и другие твёрдые предметы. Так ты можешь повредить эмаль или сломать зуб.
5. Защищай зубы во время занятий спортом.
6. Каждый день чисти зубы после завтрака и вечером зубной пастой, которую тебе порекомендовал стоматолог.
7. Зубную щётку следует менять раз в три месяца.
8. Один раз в день пользуйся зубной нитью.
9. Дважды в год посещай стоматолога. Обращайся к нему при первых признаках заболевания зубов или дёсен.

