

Памятка для родителей «Как сохранить здоровые зубы на всю жизнь?»

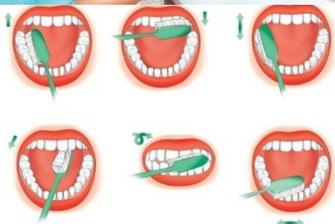


9 правил:

регулярное посещение стоматолога (посещать стоматолога рекомендуется раз в полгода, но на самом деле число посещений индивидуально и его следует уточнять у лечащего врача.);



правильная чистка зубов (движения должны быть не плавными, но и не сильно жесткими, чтобы не повредить десны. Двигаться следует от основания зуба к режущей кромке. Активная чистка зубов производится около двух минут);



качественный подбор зубной пасты (зубная паста для каждого подбирается индивидуально. Продукт выбирают исходя из уровня чувствительности зубов.);



очищение всей полости рта (помнить, что бактерии обитают не только на зубах. Рекомендуется также чистить и язык. Производится такая процедура с помощью специальных приспособлений, зубной щётки или с помощью обычной ложки);



соблюдение санитарных норм (дезинфицировать щетку более трех раз в неделю, а также держать её в сухом состоянии. Желательно, в отдельном футляре. Футляр рекомендуется также дезинфицировать);



использование зубной нити (можно почистить даже те самые труднодоступные места – пристанище вредных микроорганизмов. Зубная нить компактна и проста в использовании, а также может использоваться в общественных местах, где явно не вытащишь зубную щётку);





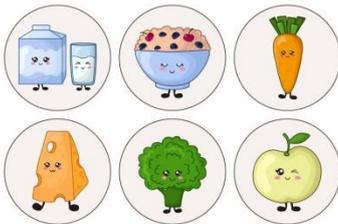
аккуратное обращение с зубочистками (при малейшей неаккуратности можно повредить связки зубов или десны. Лучший вариант – заменить зубочистку на зубную нить. Это значительно снизит риск повреждений);



учитываете влияния кислоты и сахара на зубы;



правильное сбалансированное питание (не стоит забывать восполнять запасы фтора и кальция. Благодаря этим элементам зубы становятся крепче и здоровее. Черпать необходимое можно из продуктов, содержащих витамин D, фтор и кальций; к примеру, мясо рыбы и птицы, хлеб, молочные продукты, брокколи и другие).



Желаем вам и вашим близким здоровых зубов и красивой улыбки!

Подготовила: О.А. Ошуркова
старший воспитатель