

# СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



## ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД



Получите индивидуальный план по правилам чистки зубов и рекомендации по подбору средств гигиены полости рта



## ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ



Время чистки зубов 3 минуты



Следует распределить зубную пасту по всем зубам



Необходимо чистить все поверхности зубов



## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:



Мануальная зубная щетка



Электрическая зубная щетка



Зубная паста (по рекомендации врача-стоматолога)



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:



Зубная нить



Ополаскиватель



Пенки



Жевательная резинка без сахара



Скребок для языка



## СОСТАВЬТЕ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ТОЛЬКО ИЗ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



### + ПОЛЕЗНО!

Продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ.



### - ИСКЛЮЧИТЬ!

Употребление сахаросодержащих продуктов (сладостей) между основными приемами пищи и по возможности исключить употребление сладких газированных напитков

**ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ!**

