



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ
20 марта 2018 г.
WQHD2018

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ



**ПОСЕЩАЙТЕ 2 РАЗА
В ГОД ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА!**

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



**ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ ПОСЛЕ
ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ**

время чистки зубов
3 МИНУТЫ



Следует
распределить пасту
по всем зубам



Необходимо
очистить все
поверхности зубов

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ РТА:



Мануальная
зубная
щетка



Электрическая
зубная щетка



Зубная паста (по
рекомендации
врача-стоматолога)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ РТА:



Зубная
нить
(флосс)



Ополаскиватель



Пенки



Жевательная
резинка без
сахара



Скребок
для языка

Для детей с 7-9 лет дополнительные средства применяются по рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей.



ОСТАВЬТЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПОЛЕЗНО!

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

ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ!

ИСКЛЮЧИТЬ!

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



Выделите для своего здоровья 30 минут времени, посвятите его для стоматологического профилактического осмотра, и Вы сохраните красивую улыбку и хорошее самочувствие, ведь красивая улыбка и здоровье полости рта вселяет в человека на протяжении всей жизни чувство глубокой уверенности и является сегодня символом здоровья, благополучия и красоты. И помните, «...предотвратить легче, чем лечить»

Только заболевший человек понимает истинную ценность здоровья. Самые распространенные массовые стоматологические заболевания — кариес зубов и болезни пародонта не так резко, как, например, стенокардия или язвенная болезнь желудка, ухудшают качество жизни человека. Вместе с тем, они представляют собой угрозу для здоровья человека, часто являются очагом инфекции. Поэтому профилактика стоматологических заболеваний — это общемедицинская проблема.

Не стоит забывать, что зубы связаны со всем организмом и служат барометром здоровья человека.

