



## Как предупредить кариес.

1. Соблюдать правила и режим питания.
2. Соблюдать гигиену полости рта - чистить зубы не менее двух раз в день фторсодержащими пастами. Утром - после завтрака, вечером - перед сном. Полоскать рот после еды. Зубная щётка должна быть мягкой, с упругой искусственной щетиной. Менять щётку нужно каждые 2-3 месяца.
3. Пить фторированную воду или принимать фторсодержащие таблетки с трёхлетнего возраста 250 дней в году, исключая летние месяцы, до 15-летнего возраста.
4. Принимать кальцийсодержащие таблетки по назначению врача - два курса в год (весна и осень).
5. Принимать поливитамины, по крайней мере, два раза в год - весной и осенью.
6. Посещать стоматолога:
  - 2 раза в год для профилактического осмотра и покрытия зубов фторсодержащими лаками;
  - в первый год после прорезывания постоянных зубов для герметизации их специальными герметиками;
  - при появлении пятен на молочных зубах для обработки их раствором серебра. «Серебрение» пятен будет способствовать их быстрой консервации, окрашенные участки приобретут тёмный цвет.





# Как чистить зубы.

## Наружные поверхности зубов.



Щётку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят короткие выметающие движения от десны к режущему краю.



Щётку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят короткие движения от десны к режущему краю.



Щётку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны.

## Внутренние поверхности зубов.



Производят короткие выметающие движения от десны к режущему краю.



Зубную щётку располагают вертикально, производят движения от десны к режущему краю (сверху вниз).



Зубную щётку располагают вертикально, производят движения от десны к режущему краю (снизу вверх).

## Жевательные поверхности зубов.



Производят движения вперёд - назад.

## Массаж дёсен.



Заканчивают чистку зубов круговым массажем дёсен при сомкнутых передних зубах.





## Правила приёма сахаров и углеводов.



1. Не есть сладкого на ночь.
2. Не есть сладкого между приёма пищи.
3. Сладкое не должно быть последним блюдом.
4. После приёма сладкого необходимо употреблять пищу с очищающими свойствами: яблоки, морковь.
5. Сократить число дней, когда едят сладости, до 1-2 раз в неделю.
6. Желательно пить лимонады и соки через трубочку, чтобы избежать контакта с эмалью зубов.
7. После приёма сладостей полезно прополоскать рот. Это можно сделать специальными ополаскивателями, фторированной водой, настоем чая, 1-2 % раствором пищевой соды.
8. Незамедлительная чистка зубов после употребления продуктов, содержащих углеводы, позволяет полностью очистить зубную эмаль.





## Зачем идти к врачу.



Все ранние стадии заболеваний полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить их может только стоматолог. Поэтому и посещать зубной кабинет для профилактического осмотра надо регулярно - не реже двух раз в год. Именно от вас зависит, будет ли дверь этого кабинета внушать вашему ребенку панический ужас или нет.

Не надо вести его туда обманом - будто собрались в магазин или к бабушке: ребенок не простит этого и станет недоверчивым. Не пытайтесь применять шантаж: дашь доктору поставить тебе пломбу, тогда получишь десять рублей. Не взывайте к силе воли: ты же мужественный мальчик, потерпи, я еще не такое терпела, пока тебя рожала. Во всех этих случаях доктор со всеми его пыточными инструментами предстанет неким чудовищем, в лапы которого добровольно, или обманом, или за плату должен попасть беззащитный малыш.

Лучше попробуйте рассказать ему, как отважный зубной врач день и ночь готов сражаться за его зубки, как помогают ему в этом все его знания, как почетно быть хорошим зубным врачом. Кстати, о хороших врачах: человек в белом халате, которому вы доверяете своего малыша, должен быть не только отличным специалистом. Ни на минуту он не имеет права забыть, что перед ним сидит маленький напуганный человечек, что страх мучает его гораздо больше, чем зубная боль. А если у зубоврачебного кресла стоит не человек, а бездушная машина, не лучше ли заглянуть в соседний кабинет?

И помните: все ваши усилия не окажутся напрасными. Ведь очень скоро ваши дети подрастут, начнут все настойчивей и придиричивей смотреться в зеркало, и хорошо, если собственная улыбка не заставит их броситься к дорогостоящим специалистам и предъявить к вам справедливые претензии: где же вы были? Почему не помогли, не запретили?

**В общем, берегите зубы смолоду.**

