

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА
(не реже одного раза в 6 месяцев) для проведения профилактического осмотра и профессиональной гигиены полости рта.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
СРЕДСТВА ДЛЯ ЧИСТКИ
ЗУБОВ**

Не забывайте про зубную нить и, по возможности, используйте ирригатор.

**ПОЛОЩИТЕ РОТ
ОБЫЧНОЙ ВОДОЙ
ПОСЛЕ КАЖДОГО
ПРИЁМА ПИЩИ**

для удаления их остатков, а если нет возможности – воспользуйтесь жевательной резинкой без сахара, применять которую не следует больше 10-15 минут.

**УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЗДОРОВУЮ,
БОГАТУЮ ВИТАМИНАМИ И
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
ПИЩУ**

Чаще включайте в свой рацион сырые овощи и фрукты, творог, сыр, орехи, куриные яйца, гречку, тыкву, зелень, кунжут, морскую рыбу и морепродукты.

**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
ЭТИХ ПРОСТЫХ
ПРАВИЛ И ВАША
РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ
ВСЕГДА БУДЕТ
ЗДОРОВА!**

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ

2 РАЗА В ДЕНЬ 3-5 МИНУТ

(утром после завтрака и вечером перед сном), а если у вас брекеты, импланты, большое количество коронок и композитных реставраций – после каждого приёма пищи.

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Не курите! Не грызите орехи и семечки, не откусывайте нитки – это может сильно повредить эмаль!

**УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗУБОВ ПРОДУКТОВ
(ЖЕВАТЕЛЬНЫХ КОНФЕТ,
БАТОНЧИКОВ, ИРИСОК, ЛЕДЕНЦОВ)**

