



С 6 по 12 февраля Минздрав России проводит неделю ответственного отношения к здоровью полости рта. Здоровье полости рта начинается с чистых зубов и регулярного посещения врача-стоматолога. Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Профилактика заболеваний полости рта (десен и зубов)

-Чистите зубы 2 раза в день. -Используйте щетки средней жесткости. -Регулярно используйте зубную нить.

-Используйте средства для полоскания рта.

-Раз в полгода посещайте стоматолога для осмотра и удаления зубного камня.

-Откажитесь от курения.

-Уменьшите количество потребляемого сахара.

-Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.

НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ!



 Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Посещайте стоматолога 1-2 раза в год.



 Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чистите зубы 2 раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.



 Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Употребляйте в пищу молоко, сыр и зелёные овощи, содержащие кальций, который укрепляет твёрдые ткани зубов.



 Служба
здоровья