**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.**

****

время чистки зубов

3 МИНУТЫ

**ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ ПОСЛЕ**

**ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image4.jpeg | **Следует распределить пасту по всем зубам** |  | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image5.jpeg | **Необходимо очистить все поверхности зубов** |

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ РТА: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ РТА:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image13.jpeg | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image11.jpeg | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image12.jpeg |  | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image6.jpeg | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image8.jpeg | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image7.jpeg | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image9.jpeg | C:\Users\Andrey\AppData\Local\Temp\FineReader11\media\image10.jpeg |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мануальная зубная щетка | Электрическая зубная щетка | Зубная паста (по рекомендации врача-стоматолога) |  | 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. |  | ИСКЛЮЧИТЬ!  употребление сахаросодержащих продуктов (сладостей) между основными приемами пищи и по возможности исключить употребление сладких газированных напитков. |

ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ!

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.

**Миндалины**

на них оседают вредные бактерии, провоцируя **ангину**

**Болезни сердца**

болезнетворные бактерии попадают в кровь и оседают на стенках сосудов, образуя тромбы, а также воспаление клапанов сердца.

**Болезни желудка**

отсутствие зубов и проблемные зубы не в состоянии правильно измельчить пищу, что перегружает желудок и приводит к язвам и гастритам.

**Нерешенные проблемы полости рта**

причина заболеваний организма, снижения иммунитета и жизненного тонуса!

Инфекции, обитающие в полости рта, оказывают неблагоприятное влияние на плод и

**не вынашиванию**

**беременности!**

Любая инфекция из воспалённого нерва зуба попадает в кровоток, вызывая

**воспаление почек**

**Сахарный диабет**

при болезнях десен уровень сахара в крови повышается!

