

В промежутках между основными приемами пищи не следует употреблять продукты с высоким содержанием сахара, особенно леденцы и мучные продукты (печенье, сухари, пирожные), остатки которых долго сохраняются на зубах. Постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует продукцию микроорганизмами кислоты, которая постепенно разрушает эмаль.

Чем дольше сладости находятся во рту, тем более печальным может быть итог. Сладкие газированные напитки («Фанта», «Кола» и другие), прием углеводов чаще 5 раз в день (включая закуску) на 40 % повышают риск заболевания кариесом.



**Соблюдение рекомендаций позволит
сохранить Ваши зубы и десны
здоровыми!**



Чтобы иметь красивую белоснежную улыбку, соблюдайте следующие правила:

Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов, семян.

Тщательно разжевывайте твердые сырые овощи, например, морковь и сельдерей.

Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки.

Употребляйте в пищу молоко, сыр и зеленые овощи, содержащие кальций, который укрепляет твердые ткани зубов.

Используйте фторосодержащие зубные пасты, укрепляющие зубную эмаль.

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

Ополаскивайте рот водой или зубным эликсиром после каждого приема пищи.

Посещайте стоматолога два раза в год.

Ведите здоровый образ жизни.

**ГКУЗ "Волгоградский областной центр
медицинской профилактики",
Волгоград, ул.политрука Тимофеева,5**

Телефон: (8442)36-26-20
Эл. почта: vocmp@vomiac.ru

**ГКУЗ "Волгоградский областной центр
медицинской профилактики",
Волгоград**

**Здоровые зубы –
здоровый организм**



Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего организма. Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются **кариес зубов** и болезни **пародонта**

Основной причиной этих заболеваний является **зубной налет** – это пленка из бактерий, которая образуется естественным путем на поверхности зуба.

Бактерии в зубном налете расщепляют углеводы с образованием кислот, которые ведут к деминерализации зуба и образованию кариеса. Кроме того, зубной налет может вызывать воспалительные заболевания полости рта – **гингивит** и **пародонтит**.

Профилактика стоматологических заболеваний основывается на использовании следующих 3 методов: **гигиена полости рта, рациональное питание, регулярное посещение стоматолога.**

Чистить зубы надо **2 раза** в день: **утром** (после завтрака) и **вечером**.

Предпочтение стоит отдавать зубным щеткам из искусственной щетины (нейлона) средней или мягкой жесткости.

Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой проточной водой. Менять зубную щетку следует каждые 2-3 месяца, хранить чисто вымытой, в стакане, рабочей частью вверх.



Перед чисткой зубов необходимо вымыть руки, прополоскать рот водой, тщательно промыть зубную щетку, и выдавить на нее каплю зубной пасты величиной с горошину.



Правила чистки зубов:

- ❖ чистят зубы при разомкнутых челюстях;
- ❖ сначала чистят зубы верхней челюсти, располагая щетку под углом 45 градусов к поверхности зуба;
- ❖ начинают чистку с задней поверхности зубов;
- ❖ затем чистят жевательную поверхность коренных зубов;
- ❖ в том же порядке чистят зубы нижней челюсти;
- ❖ завершают чистку массажем десен – при сомкнутых зубах щеткой выполняют круговые движения, захватывая зубы и дёсны;
- ❖ нужно очистить поверхность языка, чтобы освежить дыхание.



Необходимо чистить зубы фторсодержащей пастой (содержание фторидов должно быть указано на упаковке зубной пасты и составлять 500-1500 PPT). Кроме того, для восполнения запасов фтористых соединений необходимо употреблять в пищу фторированную соль и фторсодержащие лекарственные препараты.

Фториды – химические соединения, которые в специально подобранных дозировках снижают риск возникновения кариеса. Они способствуют укреплению эмали (за счет удержания ионов кальция в твердых тканях зуба), повышая ее устойчивость к воздействию кислот; препятствуют прикреплению микроорганизмов к поверхности зуба и угнетают их размножение, предотвращая появление зубного налета.

Для профилактики стоматологических заболеваний важно соблюдать определенные **правила питания**, которые предусматривают полноценный набор пищевых продуктов при ограничении употребления углеводов. Рациональный режим питания предполагает полноценное 3-4 разовое питание. Предупреждают заболевания зубов и десен употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов, тщательное пережевывание пищи, регулярный уход за зубами и дополнительное применение препаратов кальция и фтора.

