



**Неделя  
ответственного  
отношения к  
здоровью полости  
рта**

# Что такое здоровье полости рта?

Здоровье полости рта - это:

- ◆ Отсутствие кариеса
- ◆ Комплексный уход за зубами
- ◆ Уход за языком
- ◆ Уход за слизистыми оболочками



# ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТЫХ ЗУБОВ!

чистите зубы  
2 раза в день

соблюдайте правильную  
технику чистки зубов

ополаскивайте  
зубы в течение дня

пользуйтесь  
зубной нитью  
хотя бы 1 раз в день

используйте  
фторсодержащие  
зубные пасты



## ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЭТО:

- сбалансированный рацион питания с низким содержанием свободных сахаров
- употребление сырых, твердых овощей и фруктов
- полоскание рта после приема пищи
- отказ от алкоголя и курения
- занятия физической культурой и закаливание



# Здоровье полости рта - это профилактика:



Сердечно-сосудистых  
заболеваний



Осложнений  
при беременности



Сахарного диабета



Респираторных инфекций

# Советы для поддержания здоровья полости рта



Полощите рот обычной водой после каждого приема пищи



Используйте дополнительные средства для чистки зубов



Уменьшите потребление вредных для зубов продуктов



Употребляйте пищу, богатую витаминами, минералами и клетчаткой



Регулярно посещайте врача-стоматолога



Откажитесь от вредных привычек



Чистите зубы два раза в день

**Здоровая полость рта  
важна не только для  
сохранения внешней  
привлекательности, но и для  
поддержания здоровья всего  
организма!  
Будьте здоровы!**

