



**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ КАРИЕСА**

-  **НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**  
возникает дефицит полезных витаминов и микроэлементов
-  **ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**  
если родители подвержены кариесу, скорее всего, эта проблема коснется и ребенка
-  **ЗАБОЛЕВАНИЯ**  
изменение состава или вязкости слюны усугубляет проблему. Оно может быть следствием некоторых заболеваний
-  **НИЗКИЙ ИММУНИТЕТ**  
неспособность противостоять патогенным микроорганизмам



Узнать еще больше о важности сохранения здоровья зубов, проверить свои знания

Вам поможет

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ**





**КАРИЕС**

– это самое распространенное стоматологическое заболевание в мире. Оно характеризуется потерей твердости эмали под воздействием микробов и неблагоприятных факторов среды.

Ассоциация стоматологов  
Центр общественного здоровья  
и профилактической стоматологии  
cos27.ru

**СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА**



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

*Сбалансированный рацион, богатый витаминами и микроэлементами*

-  **ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ**  
Морковь или яблоки. Острые механически удаляют налет, улучшают кровообращение в деснах
-  **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
Источник кальция
-  **МОРПРОДУКТЫ**  
Фосфор и витамин D

**ПРАВИЛЬНОЕ ЖЕВАНИЕ**



Жевание тренирует зубы, способствует выделению достаточного количества слюны. Жевание положительно влияет на пищеварение, процессы роста и созревания зубного аппарата человека, улучшает иммунитет полости рта.



**ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА**

-  Чистить зубы 2 раза в день
- Чистить так язык, десны, внутреннюю поверхность щек
-  жесткость щетки определяется индивидуально и менять щетку необходимо 1 раз в 2-3 месяца
-  Используйте фторсодержащую зубную пасту
-  Ополаскивать полость рта специальными ополаскивателями или простой водой после приема пищи
-  Если есть особенности строения зубных рядов используйте френчи, зубную нить, а при ношении брекет-систем – ирригаторов.

**детям**

Необходимо начинать чистить зубы после прорезывания первого зуба специальной силиконовой щеткой-малышником, делать это необходимо хотя бы раз в день.

 С 3 года ребенку чистят зубы мягкой детской зубной щеткой

С 2 – 2,5 лет – 2 раза в день при помощи мягкой детской щетки и гелеобразной детской зубной пасты.



**РЕГУЛЯРНЫЙ ОСМОТР СТОМАТОЛОГА**

-  **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА**  
убирает налет с эмали и зубной камень в целях профилактики каждые 6 месяцев. Если установлены протезы или брекеты – чаще.
-  **РЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ**  
аппликации с фтором и кальцием на поверхность зубов в целях профилактики, а также при начальной степени кариеса.

**ГЕРМЕТИЗАЦИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ УГЛУБЛЕНИЙ ЗУБОВ**

специальными составами, защищающими ткань зуба от воздействия болезнетворных бактерий

- Для профилактики кариеса у детей
- Эффект сохраняется в течение 5 лет

Регулярные осмотры у специалиста помогают своевременно диагностировать ранние поражение зубной ткани, что позволяет оказать своевременную помощь и затормозить развитие кариозного процесса.