

# Здоровые зубы

10 советов для  
«больших и маленьких»



## Здоровье полости рта с самого начала:

- Нельзя облизывать (очищать) соску и пробовать пищу одной и той же ложкой. Вы можете передать ребенку **бактерии, вызывающие кариес**.
- Постоянно наполняйте бутылочку ребенка водой или несладким чаем. Это позволит избежать возникновения так называемого «**соскового кариеса**» в раннем детском возрасте.
- Посещайте **стоматолога 2 раза в год**. Даже первые молочные зубы ребенка требуют регулярного контроля. Это позволит обнаружить кариес на ранних стадиях и сохранить здоровье зубов.



## Ежедневная гигиена полости рта:

- **2 раза в день чистите** зубы. Тщательно очищайте сначала жевательные, затем наружные и, наконец, внутренние поверхности. Для этого достаточно количества зубной пасты размером с горошину.
- Ежедневно чистите зубы детям после того, как они почистят их сами, пока им не **исполнится 10 лет**. До этого возраста ребенок еще не в состоянии самостоятельно очистить все поверхности зубов.
- Меняйте зубную щетку каждые **2–3 месяца**. После инфекционных заболеваний или истирания щетины это необходимо делать даже раньше.
- Ежедневно используйте **зубную нить**. Она помогает удалить зубной налет и остатки пищи между плотно прилегающими друг к другу зубами. Проконсультируйтесь со стоматологом о том, как правильно пользоваться ею..



## Питание и повседневные привычки:

- Давайте зубам **отдых**. Основной причиной кариеса являются частые сладкие перекусы и употребление сладких напитков.
- После каждого приема пищи споласкивайте полость рта **водой**. Жевание не содержащей сахара жевательной резинки после еды помогает поддерживать здоровье зубов.
- Здоровый и **полезный для зубов промежуточный прием пищи** состоит из следующих продуктов: цельнозерновой хлеб, несладкие молочные продукты (например, натуральный йогурт или сыр), свежие фрукты, сырые овощи и вода в качестве напитка. Орехи, например, являются полезной альтернативой сладким лакомствам.

