



Уход за зубами

Полезные советы детям от 3 до 6 лет

ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА не реже 1 раза в год с целью:

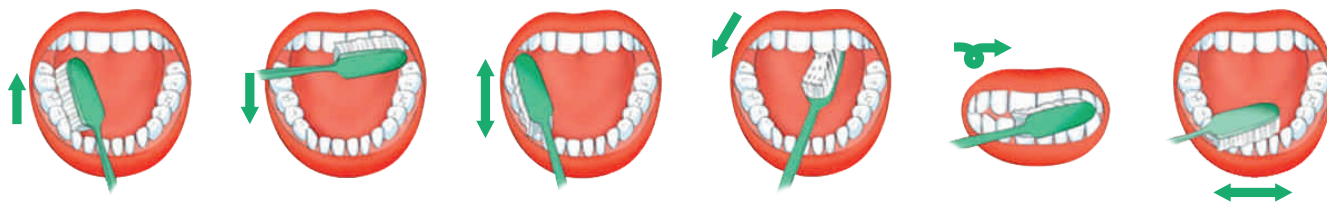
- осмотра детей для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений,
- осмотра детей для ранней диагностики аномалий патологии зубочелюстной системы,
- подбора средств гигиены полости рта и рекомендаций по правилам чистки зубов,
- снятия зубных отложений и налета (при необходимости),
- герметизации естественных углублений (фиссур) зубов.



ЧИСТКА ЗУБОВ:

утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

Смотрите на картинки и учитесь правильно чистить зубы!



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- мануальная зубная щетка,
- зубная паста.

Зубная щетка для детей 3-6 лет должна быть:

- с мягкой щетиной,
- с закругленными и отполированными кончиками,
- с большой ручкой,
- с индикацией степени износа щетины.

ПИТАНИЕ:

Полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Полезно употреблять твердую пищу.

Исключить употребление сахаросодержащих продуктов (сладости, печенье, чипсы и т.п.) между основными приемами пищи.

Полезные продукты для зубов

- Сырые овощи и фрукты
- Орехи, сухофрукты
- Молоко, сыр, мясо
- Рыба, чай

Вредные продукты для зубов

- Карамель, леденцы, шоколад
- Сладкие газированные напитки
- Сахаросодержащая жевательная резинка

ВАЖНО! К врачу-стоматологу необходимо обратиться:

- при появлении на зубах темно-серых пятен,
- при реагировании зубов на холодное, горячее, сладкое, кислое,
- при появлении на зубах кариозных полостей,
- при скученности зубов,
- если постоянный зуб прорезался не ровно или не вовремя,
- при проявлении кровоточивости при чистке зубов.

