

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 ребёнка



ЗАБОЛЕВАНИЯ

изменение состава или вязкости слюны
усугубляет проблему. Оно может быть
следствием некоторых заболеваний



НИЗКИЙ ИММУНИТЕТ

неспособность противостоять
патогенным микроорганизмам

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ВАЖНОСТИ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ,
ПРОВЕРИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ >>>
ДИКТАНТ



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



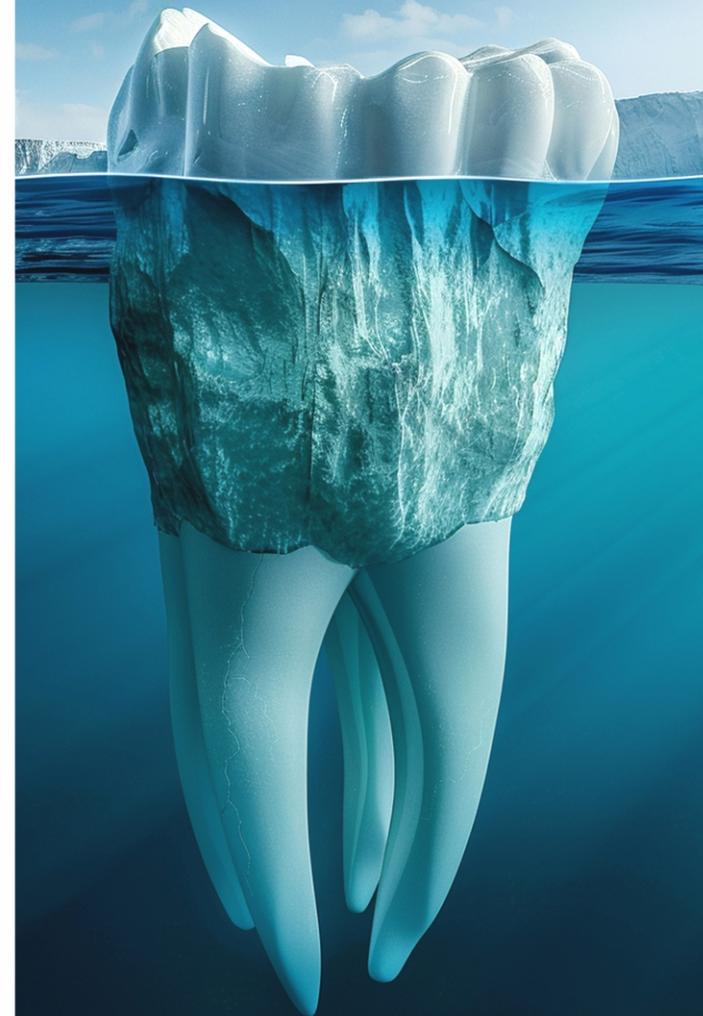
coz27.ru



@CMP_DV

КАРИЕС

СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



ЗОЖВТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



КАРИЕС-

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В МИРЕ. ОНО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОТЕРЕЙ ТВЕРДОСТИ ЭМАЛИ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ МИКРОБОВ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН, БОГАТЫЙ ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ



ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Морковь или яблоки. Они механически удаляют налет, улучшают кровообращение в деснах



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Источник кальция



МОРЕПРОДУКТЫ

Фосфор и витамин D



Исключите из рациона простые углеводы (сладости, мучные изделия, газированные напитки), старайтесь минимизировать потребление сахара.



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 же язык, десны, внутреннюю поверхность щёк

- жёсткость щетки определяется индивидуально
- менять щетку необходимо 1 раз в 2-3 месяца
- Используйте фторсодержащую зубную пасту
- Ополаскивать полость рта специальным ополаскивателем или простой водой после приема пищи
- Если есть особенности строения зубных рядов используйте ершик, зубную нить, а при ношении брекет-систем – ирригаторов.

ДЕТЯМ

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



С 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 брекет-системы – 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

- Защита ткани зуба от воздействия болезнетворных бактерий
- Препятствие накоплению налета
- Снижение риска разрушения эмали и развития кариеса в будущем
- Эффект сохраняется в течение 5 лет