



## 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



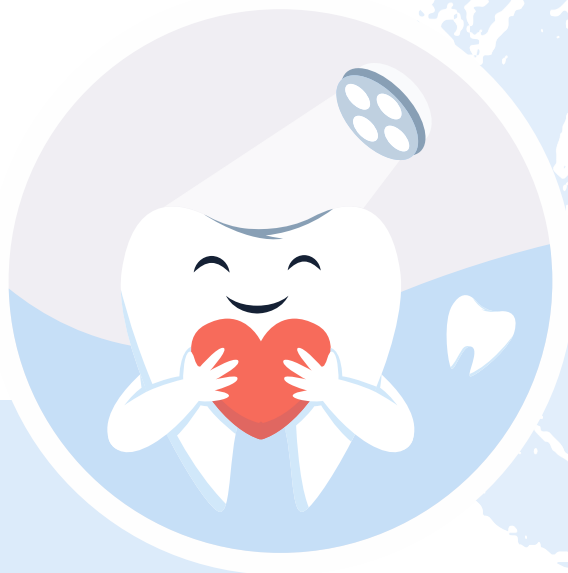
### ЗАБОЛЕВАНИЯ

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



### НИЗКИЙ ИММУНИТЕТ

неспособность противостоять  
патогенным микроорганизмам



ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики

coz27.ru



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 не-  
благоприятных факторов среды.



## СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион, богатый витаминами и микроэлементами



#### ТВЕРДЫЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

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



#### КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Источник кальция



#### МОРЕПРОДУКТЫ

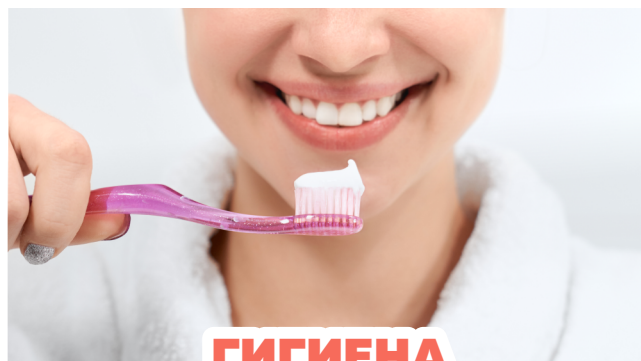
Фосфор и витамин D

- ❗ 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 - напальчником, 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-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 ткани 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.