

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСНОВНЫХ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Наиболее распространенные стоматологические заболевания, такие как кариес зубов и болезни десен, можно предупредить, если следовать рекомендациям врача-стоматолога. Здоровые привычки, привитые с раннего детства, в значительной степени снижают риск развития кариеса и воспаления десен. Поэтому в возрасте 14 – 15 лет и старше необходимо продолжать соблюдать следующие правила:

- Регулярно два раза в день тщательно чистите зубы с использованием фторсодержащей пасты, удаляя налет со всех поверхностей зубов. Для удаления налета с участков, недоступных зубной щетке (боковые поверхности зубов), следует ежедневно пользоваться зубной нитью. Если на зубах будет оставаться даже небольшое количество налета, то это будет способствовать образованию зубного камня, который вызывает воспаление десны. Врач-стоматолог поможет подобрать Вам зубную щетку и пасту, а в случае необходимости научит правильно чистить зубы и проведет профессиональную гигиену полости рта. Регулярная чистка зубов не только предотвращает развитие стоматологических заболеваний, но и обеспечивает «свежее» дыхание.
- Соблюдайте режим питания (есть не чаще 5 – 6 раз в день) и употребляйте разнообразные пищевые продукты. Для утоления жажды пейте воду, а не соки и газированные напитки, частое употребление

которых приводит к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладости (конфеты, пирожные, сладкое печенье), употребляемые в промежутках между основными приемами пищи. После еды прополощите рот или почистите зубы.

- Для своевременного назначения и проведения профилактических мероприятий посещайте врача-стоматолога не менее одного раза в год. Не откладывайте визит к врачу-стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Соблюдение правил гигиены полости рта и советов врача-стоматолога поможет сохранить Вам здоровые зубы и красивую улыбку.