

## 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта

- это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира.

### СОХРАНЯЙТЕ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ!!!

Достаточно соблюдать основные правила, на которых базируется весь мировой стоматологический опыт:

- ✓ Правильная гигиена полости рта;
- ✓ Правильное питание (с сокращением содержания свободных сахаров, надлежащее потребление овощей и фруктов);
- ✓ Использование фторидов;
- ✓ Регулярное посещение врача-стоматолога;
- ✓ Сокращение масштабов курения и потребления алкоголя для снижения риска развития рака полости рта, заболеваний пародонта и выпадения зубов;

Гигиена полости рта заключается в домашней чистке зубов минимум два раза в день с пастой, содержащей фтористые соединения

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Посещайте врача стоматолога не менее 1 раза в год. Не откладывайте визит к врачу – стоматологу, если вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная стадия кариеса.



***Берегите здоровье ваших зубов, соблюдайте гигиену полости рта, и красивая улыбка будет оставаться с вами на долгие годы!***