

**ЧТОБЫ ЗУБЫ  
БЫЛИ  
КРЕПКИМИ И  
ЗДОРОВЫМИ**



**КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МЕЧТАЕТ О КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ, ОТКРЫВАЮЩЕЙ  
ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ БЕЛОСНЕЖНЫЕ ЗУБЫ. НО ЭТИ МЕЧТЫ У МНОГИХ  
ЗАКАНЧИВАЮТСЯ УЖЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ. ПОЭТОМУ ВСТАЁТ ВОПРОС О  
СОХРАНЕНИИ ЗУБОВ.**

**ВОТ ЧТОБЫ НАШИ ЗУБЫ ВСЕГДА БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, НУЖНО  
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ НЕСКОЛЬКИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ.**

**- ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, А ЕСЛИ  
НЕТ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ, ТО, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ПРОПОЛАСКИВАТЬ РОТ.**

**- ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ЗУБЫ, НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА  
ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ. ОНО ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
СБАЛАНСИРОВАННЫМ, А В РАЦИОН НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ ФРУКТЫ,  
ОВОЩИ, РЫБУ, ПЕЧЕНЬ, ОРЕХИ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. ОНИ ПРОСТО  
НЕОБХОДИМЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ,**

**ПОТОМУ ЧТО В НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИЯ И ФТОРА**

**- НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ТАКЖЕ НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В ГОД ОБРАЩАТЬСЯ К  
СТОМАТОЛОГУ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ ОСМОТРОВ И ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА.**



## ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

- **ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА НЕ МОЖЕТ СРАВНИТЬСЯ С ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ. ПРИ ЖЕВАНИИ ОЧИЩАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДНА СТОРОНА ЗУБОВ – ЖЕВАТЕЛЬНАЯ.**
- **ПОСТОЯННОЕ ЖЕВАНИЕ МОЖЕТ ОКАЗЫВАТЬ ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА, КОТОРЫЙ СОЕДИНЯЕТ ВИСОЧНУЮ КОСТЬ И НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ.**
- **ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ВЫЗЫВАЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА. КАК УТВЕРЖДАЮТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИ, ЖЕВАНИЕ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЯВЛЕНИЮ ИЛИ ОБОСТРЕНИЮ ГАСТРИТА – ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ, СОДЕРЖАЩИЕ САХАР, СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ КАРИЕСА (КИСЛАЯ СРЕДА, ВОЗНИКАЮЩАЯ В ПОЛОСТИ РТА ПРИ РАСПАДЕ САХАРОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ, СОЗДАЕТ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАРИЕСОГЕННЫХ МИКРОБОВ).**
- **ЖЕВАНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ОБИЛЬНЫМ ВЫДЕЛЕНИЕМ СЛЮНЫ, ЗА СЧЕТ ЧЕГО ПРОИСХОДИТ ЧАСТИЧНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ И УДАЛЕНИЕ ОСТАТКОВ ПИЩИ.**
- **ЖЕВАНИЕ РЕЗИНКИ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ, ЗАМЫКАНИЮ РТА И ОПОСРЕДОВАННО – ФОРМИРОВАНИЮ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ.**
- **ЖЕВАНИЕ ТАКЖЕ УКРЕПЛЯЕТ ДЕСНЫ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ ПАРОДОНТИТА.**
- **ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ САХАРА (СОРБИТОЛ, КСИЛИТ) ВОССТАНАВЛИВАЮТ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС В ПОЛОСТИ РТА.**

### ЗАПОМНИТЕ:

- **ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПОЛЕЗНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ЕСЛИ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ЕЮ;**
- **ЖЕВАТЬ СЛЕДУЕТ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ ЕДЫ;**
- **ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫМ РЕЗИНКАМ, СОДЕРЖАЩИМ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ;**
- **ЗАМЕНИТЬ ЧИСТКУ ЗУБОВ ЖЕВАНИЕ РЕЗИНКИ НЕ МОЖЕТ.**



## КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

**- ЗУБЫ ЧИСТЯТ ДВА РАЗА В ДЕНЬ: УТРОМ – ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ВЕЧЕРОМ – ПЕРЕД СНОМ. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ 2–2,5 МИНУТЫ.**

### **МЕНЬШЕЕ**

**ВРЕМЯ НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ ТЩАТЕЛЬНОЙ ОЧИСТКИ ЗУБОВ,**

**- БОЛЬШАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРИВОДИТ К ПОВРЕЖДЕНИЮ ДЕСЕН И ЭМАЛИ ЗУБОВ.**

**- ЧИСТКА ЗУБОВ ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ НЕСОМКНУТЫХ ЗУБАХ. ИСПОЛЬЗУЮТ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (ПОДМЕТАЮЩИЕ), ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (ВОЗВРАТНО ПОСТУПАТЕЛЬНЫЕ) И КРУГОВЫЕ (МАССИРУЮЩИЕ) ДВИЖЕНИЯ.**

**- ЧИСТКУ ЗУБОВ И ДЕСЕН НАЧИНАЮТ С НАРУЖНОЙ ПОВЕРХНОСТИ ВЕРХНИХ ПРАВЫХ КОРЕННЫХ ЗУБОВ. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРОВОДЯТ ЧИСТКУ ЗУБОВ ВЕРХНЕЙ, А ЗАТЕМ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ.**

**- ПРИ ЧИСТКЕ НАРУЖНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ ЗУБОВ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТЕЙ ЩЕТКА УСТАНАВЛИВАЕТСЯ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОВЕРХНОСТИ ЗУБА, ЩЕТИНКИ ЩЕТКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕННЫ К ДЕСНАМ. ВЕРТИКАЛЬНЫМИ «ПОДМЕТАЮЩИМИ» ДВИЖЕНИЯМИ ВНИЗ – ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧЕЛЮСТИ И ВВЕРХ – ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ ЗУБНОЙ НАЛЕТ УДАЛЯЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО И С ДЕСЕН.**

**- ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ ЗУБОВ ЧИСТЯТ ТАКЖЕ ВЕРТИКАЛЬНЫМИ «ПОДМЕТАЮЩИМИ» ДВИЖЕНИЯМИ: СВЕРХУ ВНИЗ НА ВЕРХНЕЙ ЧЕЛЮСТИ, СНИЗУ ВВЕРХ – НА НИЖНЕЙ. В РАЙОНЕ КОРЕННЫХ ЗУБОВ ЩЕТКА РАСПОЛАГАЕТСЯ ГОРИЗОНТАЛЬНО.**

**- ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ КОРЕННЫХ ЗУБОВ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТЕЙ ОЧИЩАЮТ ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ ВОЗВРАТНО-ПОСТУПАТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ.**



## **ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ:**

**ДЕТЯМ НАЧИНАТЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЩЕТКОЙ НУЖНО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО С 2 ЛЕТ. ЧТОБЫ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ, СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ ЗУБНУЮ ПАСТУ ПРИЯТНУЮ НА ВКУС И ОРИГИНАЛЬНУЮ ЩЕТОЧКУ С ИГРУШКАМИ. ПРИ ЭТОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ КТО-ТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ СТОЯЛ РЯДОМ И САМ ЧИСТИЛ ЗУБЫ, А РЕБЕНОК ЕГО КОПИРОВАЛ.**

