

# Рекомендации "Здоровая улыбка"

Красивая улыбка – это работа, которая требует регулярности и постоянного контроля. Для того, чтобы избежать многих проблем с полостью рта, достаточно соблюдать несколько рекомендаций.

## Рекомендации для родителей «Здоровая улыбка»

Невнимательное отношение к своему здоровью может привести к печальным последствиям. При неправильном уходе за зубами бактерии, живущие в полости рта, перерабатывают остатки пищи, активно размножаются и прикрепляются к зубам. Так формируется зубной налет, который служит для микроорганизмов питательной средой. И тогда образуется кариес, воспаление дёсен, зубная боль, неприятный запах изо рта. С приходом болезни появляется дискомфорт и исчезает здоровье. Поэтому личная гигиена полости рта – это эффективный способ избежать визита к стоматологу.

Выбор зубной щётки. На что следует обратить внимание? Щётки средней жёсткости и с мягкой щетиной лучше всего подходят для удаления зубного налёта и остатков пищи. Дизайн зубной щётки – это дело вкуса.

Как часто следует менять зубную щётку? Зубную щётку следует менять один раз в три месяца или после инфекционного заболевания.

Уход за зубной щёткой. Чтобы зубная щётка была в хорошем состоянии, давайте ей просохнуть между использованиями. Зубная щётка должна храниться в индивидуальном стакане головкой вверх.

Для чистки зубов у ребёнка используйте маленькую зубную щётку с мягкой щетиной и чистите круговыми движениями поверхность зубов. Особое внимание уделите чистке межзубных промежутков и вдоль линии десен. Количество зубной пасты должно быть с горошину.

Следует ли чистить язык? Чистка языка и щёк – важная составляющая гигиены полости рта. Остатки пищи и налёт с языка удаляют после чистки зубов щёткой. Плавными движениями налёт снимается от основания к кончику языка. После очищения прополощите рот водой.

## Как правильно чистить зубы?

Рекомендуется чистить зубы не менее двух раз в день: утром и вечером, после приёма пищи.

Перед чисткой зубов и после неё необходимо тщательно вымыть щётку.

Чистка зубов должна длиться не менее трёх минут.

Внешнюю поверхность зубов очищают выметающими движениями, от дёсен к краю зубов.

Внутреннюю поверхность задних зубов очищают круговыми движениями.

Жевательную поверхность зубов чистят, перемещая щётку вперёд – назад.

Нижние зубы чистят снизу вверх, а верхние – сверху вниз.

В конце процедуры почистите язык.

Здоровых вам зубов и ослепительной улыбки!