



Уход за зубами для детей

Выполняйте следующие действия для того, чтобы поддерживать чистоту и здоровье ваших зубов.



ЧИСТИТЕ ЗУБНОЙ ЩЁТКОЙ



 Чистите ваши зубы зубной щёткой, как минимум, два раза в день. Лучше всего чистить зубы после завтрака и перед сном.

 Используйте мягкие щётки и часто меняйте их, особенно после болезни.

 Каждый раз чистите зубы в течение, как минимум, двух минут. Медленными круговыми движениями чистите переднюю, заднюю и верхнюю поверхность каждого зуба.

 Не забывайте чистить щёткой ваш язык. Это обеспечит чистоту и свежесть во рту.

 Пользуйтесь фторсодержащими зубными пастами. Фтор в зубной пасте помогает предотвратить повреждения эмали. Помните, что для чистки зубов вам требуется количество пасты, размером с горошину.

 Не проглатывайте зубную пасту. Используйте небольшое количество зубной пасты и не забывайте выплёвывать её.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЗУБНОЙ НИТЬЮ

 Чистите зубы нитью каждый день, чтобы очищать те поверхности зубов, которые недоступны для зубной щётки, и чтобы ваши десна оставались здоровыми.

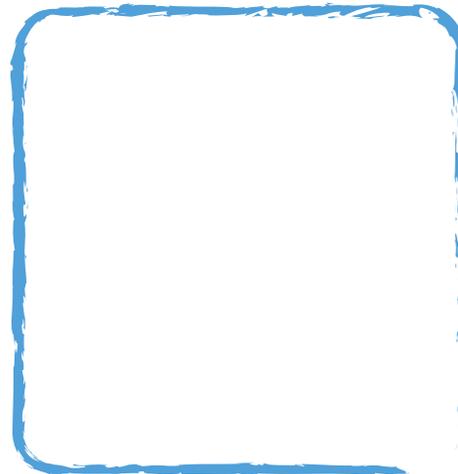
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

 Выбирайте здоровую пищу для перекуса, например, фрукты, овощи, сыр и молоко. Не забывайте пить фторированную воду.



ПОСЕЩАЙТЕ ВАШЕГО СТОМАТОЛОГА

 Посещайте вашего стоматолога. Проверяйте зубы два раза в год. Спрашивайте врача о том, как можно поддерживать здоровье ваших зубов.



Данная информация не может заменить советы профессиональных стоматологов. Если у вас есть какие-либо вопросы, касающиеся здоровья зубов, пожалуйста, посетите вашего стоматолога.

Настоящий проект реализован/реализуется при поддержке Управления ресурсов и служб здравоохранения (HRSA) Министерства здравоохранения и социальных служб США (HHS) в рамках гранта № T12HR28885 на привлечение трудовых ресурсов для обеспечения гигиены полости рта в размере 1 200 000 долларов США. Данная информация и содержание настоящего документа являются авторским текстом и не должны считаться официальной позицией или политикой, а также каким-либо подтверждением от имени HRSA, HHS или правительства США.

