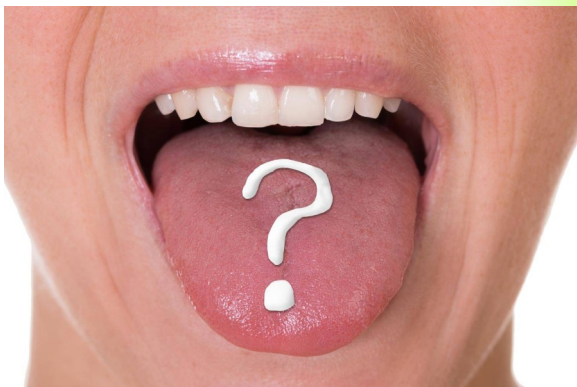


Как избежать заболевания полости рта?

- Чистите всю полость рта
- Регулярно меняйте зубную щетку и пасту, не реже 1 раза в месяц
- Пользуйтесь зубной нитью
- Посещайте стоматолога
- Употребляйте меньше кислот и сахара
- Разнообразьте свой рацион
- Чистите зубы 2 раза в день (после завтрака и перед сном), применяя для удаления отложений между зубами шелковую нить.
- На забывайте делать чистку зубов
- При первых симптомах заболеваний десен сразу обращайтесь к стоматологу, ведь на ранних этапах их вылечить гораздо легче. Не ждите, когда зубы один за другим начнут покидать вас.



Утром малыш умылся
И начал чистить зубы,
И увидел следующий процесс:
Микроб толкнул микроба
И покатались оба!
Их вежливо и четко
Столкнула Тетка - Зубная Щетка.
Также малыш услышал следующий диалог:
-Ах, Щетка, как вы грубы!
- Простите, чищу зубы, десна и язык.
Тут малыш понял -
Гигиена полости рта очень важна!



МАДОУ «Детский сад № 58»

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В.Бирюковой, д.3

МАДОУ «Детский сад № 58»



Здоровье полости рта

Тел. 8(3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники ул. В. Бирюкова д. 3

Гигиена полости рта

Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в лёгких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в лёгкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.

Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.



Здоровье и состояние полости рта тесно связаны между собой, причём связь эта двухсторонняя. Некоторые хронические заболевания могут вызвать проблемы с зубами, и наоборот, инфекции полости рта могут нарушить работу функциональных систем организма.

Для того, чтобы Ваши зубы всегда были здоровыми, сияющими, белоснежными и доставляли Вам много радости, необходимо соблюдать следующие правила:

- правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D — яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных продуктах;
- чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке. Делайте это с утра и вечером.
- регулярно меняйте зубную щётку и пасту;
- посещайте стоматолога, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр и предотвратит развитие заболеваний полости рта.



Как и в других частях тела, во рту находится много бактерий — в основном безвредных. Рот является точкой входа в ваши пищеварительные и дыхательные пути, поэтому важно придерживаться гигиены ротовой полости во избежание попадания инфекции.

Без надлежащей гигиены полости рта количество бактерий может достигать уровня, который может привести к инфекциям полости рта, таким, как кариес и заболевания десен.

Некоторые лекарства, такие как противоотечные, антигистаминные, болеутоляющие, диуретики и антидепрессанты, могут уменьшить слюноотделение.

Слюна смывает пищу и нейтрализует кислоты, вырабатываемые бактериями во рту, помогая защитить вас от микробов, которые могут размножаться и привести к заболеваниям.