

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ?



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



1. Дотримуйтеся гігієни:

- ✓ Чистіть зуби двічі на день по 2 хв
- ✓ Використовуйте зубну пасту з фтором
- ✓ Щодня використовуйте зубну нитку
- ✓ Щоразу після їжі полощіть зуби



2. Відвідуйте стоматолога

- ✓ раз на 6-12 м
- ✓ за будь-яких



3. Відмовтеся від шкідливих звичок:

- ✗ Не куріть
- ✗ Відмовтеся від алкоголю
- ✗ Обмежте вживання цукру

20 березня відзначають День здоров'я ротової порожнини. Здоров'я наших зубів і ясен важливе не тільки для красивої усмішки, але й для загального стану організму. Адже бактерії, які викликають карієс та запалення ясен, можуть призвести до більш серйозних проблем зі здоров'ям, як-от захворювання серцево-судинної системи, респіраторні хвороби, ревматоїдний артрит, діабет.

Ось кілька порад, як зберегти ваші зуби та ясна здоровими:

Дотримуйтеся правил гігієни: чистьте зуби двічі на день, та обирайте зубну пасту із фтором. Це – головне джерело фтору, необхідного для захисту емалі від карієсу. Не забувайте про зубну нитку та полоскання після їжі. Змінюйте зубну щітку раз на 3-4 місяці або частіше, якщо щетина зношена. А також щоразу після професійного чищення зубів.

Регулярно відвідуйте стоматолога. Оптимально – щопівроку. Це допоможе виявити проблеми на ранніх стадіях та уникнути серйозних ускладнень. Якщо помітили почервоніння та набряк ясен, кровотечу під час чищення зубів, неприємний запах чи присмак у роті, або будь-які інші проблеми з зубами – не зволікайте з візитом до лікаря.

Дотримуйтеся здорового способу життя. Відмовтеся від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, обмежте споживання солодощів та солодких напоїв.

Харчуйтеся збалансовано. Додайте до свого раціону більше овочів і фруктів, пийте більше води.

Не забувайте про захист. Використовуйте засоби захисту зубів (капи) під час спорту або активного відпочинку, як-от катання на велосипеді, мопеді, мотоциклі. Не відкривайте зубами банки чи упаковки та не розкушуйте ними шкарлупу горіхів.

Намагайтеся дотримуватися цих простих правил. Навіть якщо це не гарантує 100%

захисту від карієсу, однак значно зменшить ризик серйозних захворювань ясен і втрати зубів.