



– А как правильно чистить зубы?

УЗНАЕМ

– Сейчас я расскажу.



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Сначала почисти внешнюю поверхность зубов (движениями от десны к краю).



Теперь внутреннюю поверхность боковых зубов (от десны к краю).

Дальше – жевательные поверхности боковых зубов (вперёд-назад).



И внутреннюю поверхность передних зубов (от десны к краю).



Круговыми движениями пройди по всем зубам.

Зубы надо чистить утром и вечером.

Чистка должна занимать не меньше трёх минут!

Засеки время!



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ ПОДРОСТКУ:

#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.



Чистить зубы
2 раза в день
(после завтрака
и после ужина)



Посещать
стоматолога
4 раза в год



Очищать
поверхности
языка с помощью
специального
скребка, лучше
утром



Очищать
межзубные
промежутки
зубной нитью
или ёршиками
ежедневно



Избегать при
приёме пищи
резких перепадов
температуры
(не запивать горячую
пищу холодными
напитками и наоборот)



Полоскать рот
после каждого
приёма пищи
(водой или
ополаскивателями
для полости рта),
особенно после
сладостей





ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗУБОВ



Курение



Сладости



Газированные напитки



Алкоголь



Чрезмерно горячая пища



Кофеин



Жареные орехи и семечки



Чрезмерно холодная пища

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



19 марта 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Здоровье полости рта»

ответит:

Лебедева Ольга Александровна
заместитель главного врача

по медицинской части
ОГБУЗ «Костромская
стоматологическая поликлиника»

8-800-450-0303



Советы для поддержания здоровья полости рта

- Правильно питайтесь.
- Регулярно чистите зубы.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Регулярно посещайте стоматолога.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Чистим зубы правильно!

- 2 раза в день.
- Не менее 2, но не более 5 минут.
- Аккуратно, чтобы не повредить эмаль зубов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Новая щетка – новая улыбка!

Меняйте зубную щетку
1 раз в 3 месяца.



Мягкая:

- для детей до 12 лет
- при сахарном диабете
- при проблемах с деснами и эмалью зубов



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Средней жесткости:

- для людей

со здоровыми зубами

и деснами



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Жесткие:

- при склонности к образованию зубного налета



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Очень жесткие:

- при склонности к образованию зубного камня



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Используйте дополнительные средства для чистки зубов:



Ополаскиватель
для полости рта



Зубная нить



Жевательная резинка
(без сахара)



Ирригатор



Вода после еды: секрет здоровой улыбки

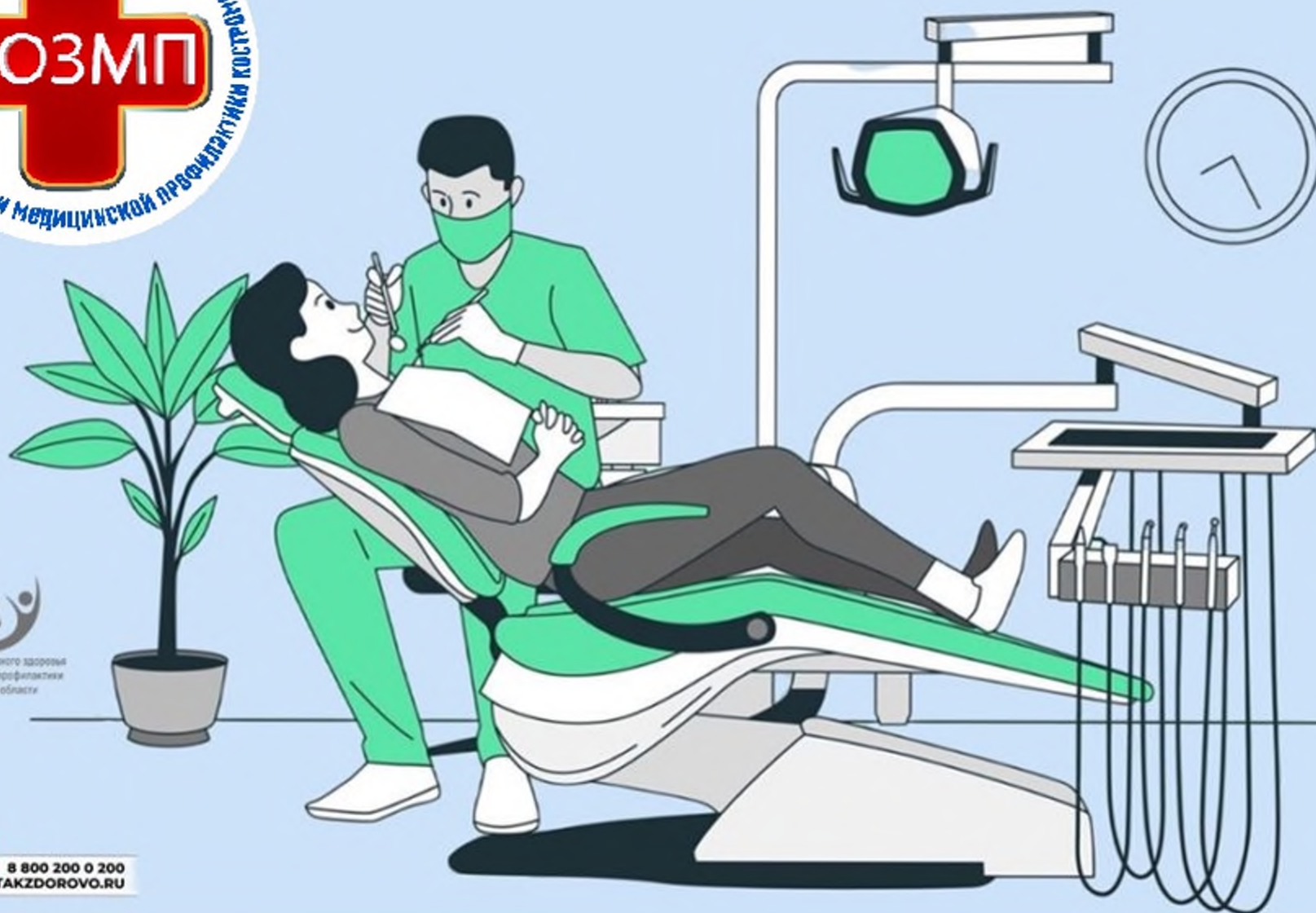
После каждого приема пищи
обязательно полощите рот
водой.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Регулярно посещайте стоматолога!

Необходимо посещать
стоматолога
не реже **1 раза в год.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рославльской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

