

Уважаемые Друзья!

Ваше стоматологическое здоровье зависит исключительно от Вас

Соблюдайте основные «Правила здоровья рта» и стоматологические недуги будут обходить Вас стороной!

1. Чистота - залог здоровья! Чистите зубы утром после завтрака и вечером перед сном, в промежутках между приемами пищи, если нет возможности использовать зубную щетку – прополаскивайте рот водой.
2. Не пренебрегайте дополнительными средствами гигиены рта – пользуйтесь правильно флоссами, зубочистками, межзубными ершиками, ополаскивателями и ирригаторами. Возьмите это за правило в повседневной жизни!
3. Выбор зубной пасты очень важен! Используйте специализированные пасты с номинальным содержанием фтора 1450 ppm.
4. Королева - Зубная щетка! К выбору щетки необходимо подходить внимательно. Ваш врач-стоматолог поможет с выбором индивидуально в зависимости от состояния здоровья рта. Рекомендуемое время использования зубной щетки – 2-3 месяца.
5. Не забывайте о гигиене языка. В этом Вам поможет специализированный скребок.
6. Врача-стоматолога необходимо посещать не реже 2х раз в год с целью профилактических осмотров и своевременного лечения. Ведь «Болезнь легче предупредить, чем лечить», - говорил еще Гиппократ в V веке до н.э. .
7. Рацион питания должен быть разнообразным. Полезные для зубов продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ.
8. Исключите, по возможности, сахаросодержащие продукты (конфеты, печености и тд.), в том числе и газированные напитки.
9. Тщательно и медленно пережевывайте пищу, не запивайте водой!
10. Если Вас или Ваших родных беспокоит неприятный запах изо рта – это явный признак проблемы и стоит обратиться к Вашему стоматологу, а может, будет и не лишним обратиться к гастроэнтерологу.

Если Вы пользуетесь съемными/ несъемными зубными протезами, то, пожалуйста, помните:

11. Искусственные зубы и протезы, как и естественные зубы, требуют тщательного ухода! Очищайте зубные протезы не реже 2х раз в день, между приемами пищи – споласкивайте протезы водой.
12. Конструкции достаточно легко сломать. Поэтому очищайте свой протез бережно, над раковиной с водой и полотенцем.
13. Для очищения зубных протезов используйте специальные щетки.
14. Используйте антисептические растворы и жидкости для дополнительного очищения конструкций протезов.
15. Частичные съемные протезы необходимо носить постоянно, в то время как полные съемные протезы лучше снимать на ночь.
16. Полные съемные протезы хранить необходимо в специальном контейнере.
17. Можно и нужно сосать леденцы! Они помогут Вам справиться с избыточным слюноотделением.

Вредные привычки!

18. Смыкание зубных рядов в нестандартном положении/удержание челюсти в определенной позиции без смыкания зубов и скрежет зубами (бруксизм)
19. Сосание и жевание слизистой щек, языка, губ приводит к хронической травме и воспалению.
20. Кусание карандашей, обгрызание ногтей и твердых предметов.
21. Ротовое дыхание, которое приводит к чрезмерной сухости в полости рта.
22. Неправильная осанка приводит к общим заболеваниям, и способствуют развитию зубочелюстных аномалий.

Желаем Вам вести здоровый образ жизни и следить за своим стоматологическим здоровьем!