

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ





ЕЖЕДНЕВНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ

При этом задача несколько усложняется - процедура должна длиться **не менее трех минут**, а ее целью должен стать не ослепительный блеск, а тщательная очистка межзубного пространства и самых труднодоступных мест, где скапливаются остатки пищи.





УХОД ЗА ЗУБАМИ ПОСЛЕ ЕДЫ

Это важно не меньше утреннего умывания. Полностью удалить частицы продуктов и сделать полость рта чище помогут **полоскания чистой водой** или слабым солевым раствором.





СМЕНА ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Во влажной среде внутри щетинок скапливается множество бактерий, которым «нравится» жить в полости рта. Только замена щетки защитит вас от их интервенции и заодно качественно улучшит процесс чистки за счет хорошей жесткости ворсинок.

Выбирать следует **щетку средней жесткости**, эффективно очищающую зубы и не травмирующую ткань десен.

Перекус в сторону лишней жесткости или мягкости может стать причиной кровотечения слизистой или сделать чистку практически бесполезной.

