

# Информация для родителей



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ



Здоровье полости рта — важная составляющая общего здоровья вашего ребёнка. Именно вы можете привить своему ребёнку правильные навыки ухода за полостью рта с самого раннего детства и стать примером для подражания. **Профилактические меры** помогут вашему ребёнку сохранить здоровые зубы и дёсны, а также ослепительную улыбку, которую он с радостью будет дарить окружающим.

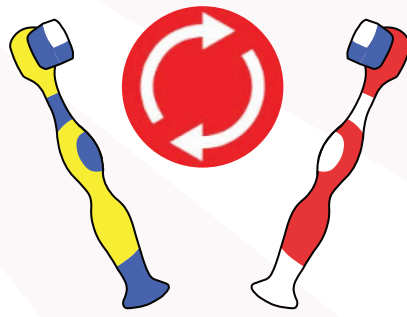
## 1 Чистите зубы

- Дети должны чистить зубы зубной пастой с фторидом не менее 2 раз в день: после завтрака и перед сном.
- Регулярная чистка зубов поможет вашему ребёнку сохранить зубы и дёсны здоровыми.
- Во время чистки зубов удаляется зубной налёт, который может привести к развитию кариеса.
- Фторид в зубной пасте помогает укрепить зубы и предотвратить кариес.
- И не забывайте закрывать кран, когда чистите зубы.



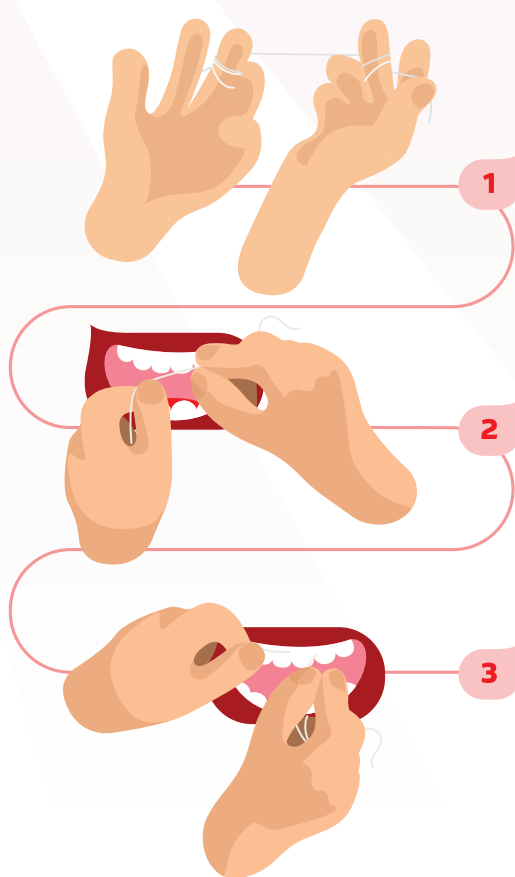
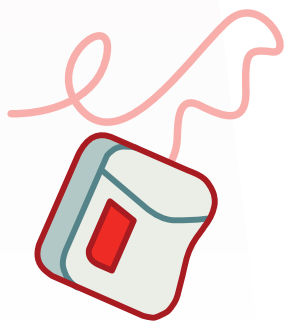
## 2 Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца

- Со временем на зубной щётке могут скапливаться бактерии, поэтому меняйте её каждые 3 месяца или чаще, если заметили, что щетинки уже износились.



## 3 Ежедневно используйте зубную нить

- Зубная нить помогает удалить налёт и остатки пищи между зубами — в местах, недоступных для зубной щётки.
- Чистите зубы нитью своему ребёнку, пока ему/ей не исполнится 8 лет.



## 4 Используйте ополаскиватель для полости рта

- После каждой чистки зубов и в течение дня после приёма пищи используйте ополаскиватель для полости рта с фторидом — он обеспечит дополнительную защиту зубов от кариеса.



## 5 Ограничьте количество перекусов, чтобы остановить «кислотную атаку»

- Во рту у каждого человека в норме присутствуют бактерии. При взаимодействии с пищей они вырабатывают кислоту, которая негативно воздействует на зубы, способствуя развитию кариеса.



- Каждый приём пищи вызывает «кислотную атаку» во рту ребёнка в течение примерно 20 минут. Вот почему важно ограничить количество перекусов сладкими и липкими продуктами, а также не разрешать ребёнку часто перекусывать в течение дня.

Один перекус:

**5 конфет**, съеденных за один раз =  
**1 «кислотная атака»** =  
**20 минут** негативного воздействия



Частые перекусы:

**5 конфет**, по одной в течение дня =  
**5 «кислотных атак»** =  
**100 минут** негативного воздействия



Меньше сладостей и газировки — они вредят зубам!

## 6 Регулярно посещайте стоматолога

- Стоматолог и гигиенист — друзья вашего ребёнка в сохранении здоровья полости рта. В ходе регулярных осмотров они проверяют состояние зубов и дёсен ребёнка, чтобы предотвратить возможные проблемы.
- Регулярно посещайте стоматолога **2 раза в год**, даже если зубы ребёнка не болят.



Для более подробной информации о правильном уходе за полостью рта ребёнка посетите сайт [colgate.ru](http://colgate.ru)