



**Ауыз қуысының саулығы – сіздің балаңыздың жалпы денсаулығының маңызды бөлігі.** Тек Сіз балаңызға бала кезінен ауыз қуысына күтім жасаудың дұрыс дағдыларын үйрете аласыз және үлгі бола аласыз. **Профилактикалық шаралар** Сіздің балаңызға сау тістері мен иектерін, сондай-ақ айналадағыларға қуана көрсете алатын жарқыраған күлкіні сақтауға көмектеседі.

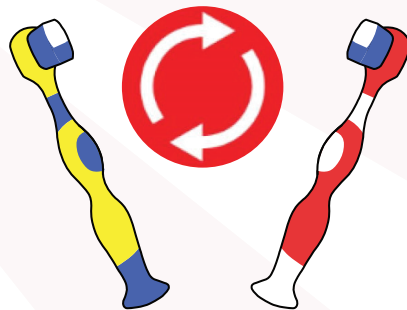
### 1 Тістеріңізді тазалаңыз

- Балалар фторлы тіс пастасымен тістерін күніне кемінде 2 рет тазалаулары тиіс: таңғы астан соң және ұйықтар алдында.
- Тістерді жүйелі түрде тазалау Сіздің балаңыздың тістері мен иектерінің сау болуына көмектеседі.
- Тістерді тазалау барысында, тіс шірігінің артуына әкелуі мүмкін, тіс жегілері жойылады.
- Тіс пастасындағы фторид тістерді қатайтуға және тіс жегілерінің алдын алуға көмектеседі.
- Тісті тазалау барысында қранды жауып қоюды ұмытпаңыз.



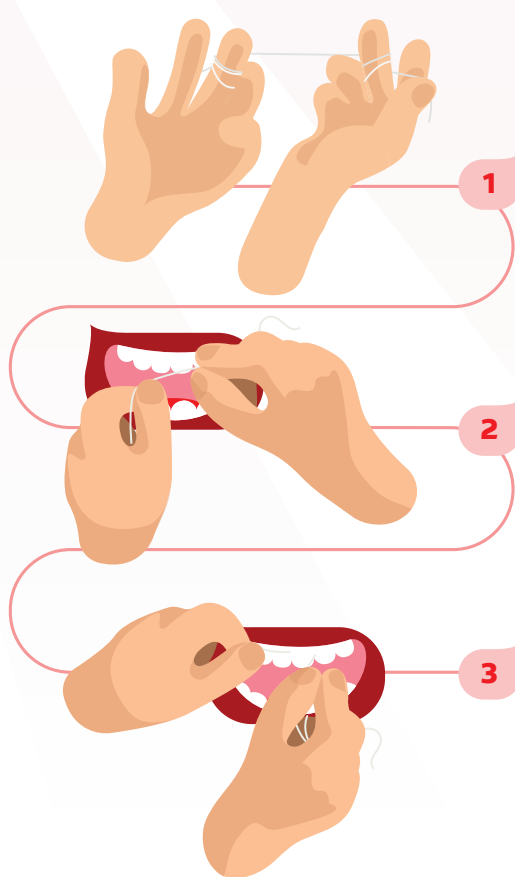
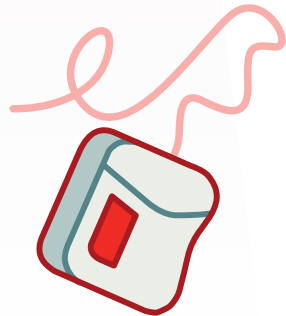
### 2 Тіс щеткасын 3 ай сайын ауыстырыңыз

- Уақыт өте келе тіс щеткасына бактериялар жинала бастайды, сондықтан оны 3 ай сайын немесе қылтандары тоза бастағанын байқасаңыз, жиірек ауыстырыңыз.



### 3 Тіс жібін күнде пайдаланыңыз

- Тіс жібі тіс щеткасы жетпейтін орындардағы, тістер арасындағы тіс жегі мен тамақ қалдықтарын жоюға көмектеседі
- Балаңыздың тістерін ол 8 жасқа толғанша тіс жібімен тазалаңыз.



### 4 Ауыз қуысына арналған шайғыш құралды қолданыңыз

- Тісті әр тазалағаннан кейін және тамақ жеген соң бір күн ішінде ауыз қуысына арналған фторлы шайғыш құралды қолданыңыз – бұл тістерді тіс шірігінен қосымша қорғанысты қамтамасыз етеді.



### 5 Зиянды тағамдардың санын шектеңіз

«қышқылдың шабуылын» тоқтату үшін

- Әдетте әр адамның аузында бактериялардың болуы қалыпты. Тамақпен өзара байланысқан соң олар тістерге кері әсерін тигізетін, тіс шірігінің артуына мүмкіндік беретін, қышқылды қалыптастырады.



- Тамақты әр жеген кезде баланың аузында «қышқылдың шабуылы» шамамен 20 минут ішінде іске қосылады. Міне сондықтан тәттілермен және жабысқақ өнімдермен тамақтану санын шектеу, әрі балаға бір күн ішінде жиі тамақтануға рұқсат бермеу маңызды.

Бір тамақтану:

**5 кәмпит, бір отырғанда жеу = 1 «қышқылдың шабуылы» = 20 минут кері әсерін тигізеді**



Жиі тамақтану:

**5 кәмпит, бір күн ішінде бір данадан = 5 «қышқылдың шабуылы» = 100 минут кері әсерін тигізеді**



Тәттілер мен газдалған сусындарды аз пайдалану – олар тіске кері әсерін тигізеді!

### 6 Тіс дәрігеріне үнемі тексеріліп тұрыңыз

- Тіс дәрігері мен гигиенист — сау ауыз қуысын сақтау барысында Сіздің балаңыздың достары. Ықтимал мәселелердің алдын алу үшін, жүйлі түрде тексеру барысында баланың тістері мен иектерінің күйін тексереді.
- Тіс дәрігеріне жылына 2 рет тексеріліп тұрыңыз, тіпті баланың тістері ауырмай тұрса да.

