



Og'iz bo'shlig'ining salomatligi – farzandingiz umumiy salomatligining muhim bir qismi. Aynan siz farzandingizga erta yoshidan og'iz bo'shlig'ini to'g'ri parvarishlash odatini singdirishingiz va o'rnak bo'lishingiz mumkin. **Profilaktika choralari** farzandingizga tishlarini va milklarini sog'lom saqlashga yordam beradi, shuningdek, atrofidagilarga xursand bo'lib ko'rsata oladigan yorqin tabassum ato etishga yordam beradi.

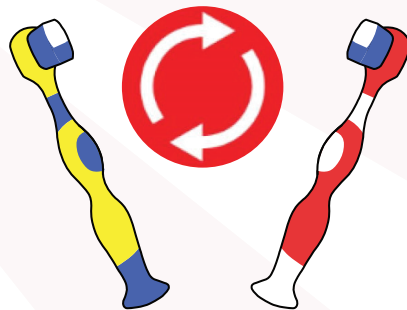
1 Tishlaringizni tozalang

- Bolalar ftoridli tish pastasi bilan kuniga eng kami 2 marta tishlarini tozalashi kerak: ertalab nonushtadan so'ng va kechqurun yotishdan oldin.
- Tishlarini muntazam yuvish farzandingizga tishlarini va milklarini sog'lom saqlashga yordam beradi.
- Tishlarni tozalash paytida kariyesga olib keluvchi tish karashi tozalanadi.
- Ftorid tishlarni mustahkamlashga va kariyesni oldini olishga yordam beradi.
- Hamda tishlaringizni tozalayotganingizda suv jo'mragini yopishni unutmang.



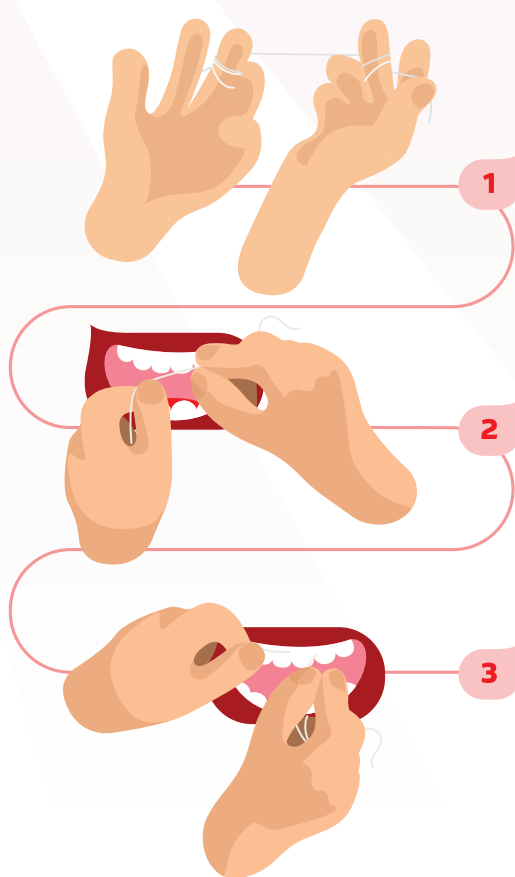
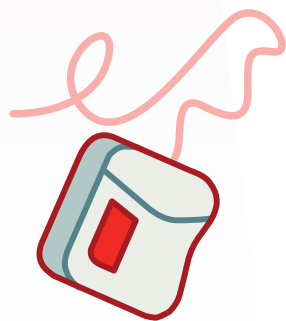
2 Tish cho'tkasini har 3 oyda almashtiring

- Vaqt o'tishi bilan tish cho'tkasida bakteriyalar hosil bo'lishi mumkin, shuning uchun uni har 3 oyda yoki qillarini yedirilganligini ko'rsangiz, undanda tezroq muddat ichida almashtiring.



3 Har kuni tish ipidan foydalaning

- Tish ipi tish karashini va tish cho'tkasi yetib bormaydigan joylarda ovqat qoldiqlarini tozalashga yordam beradi.
- Farzandingizga 8 yoshga to'lgunga qadar tishlarini tish ipi bilan tozalashga yordam bering.



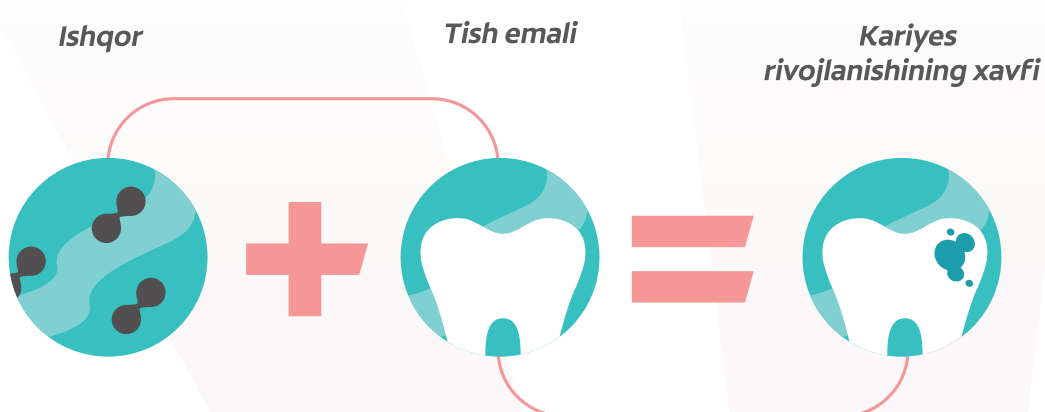
4 Og'iz chayish vositasidan foydalaning

- Kun davomida har safar ovqat yegandan so'ng ftoridli og'iz chayish suyuqligidan foydalaning – u tishlaringizga qo'shimcha himoya beradi.



5 "Ishqorli hujum"ni to'xtatish uchun tamaddi sonini cheklang

- Har bir odamni og'zida norma darajada bakteriyalar mavjud bo'ladi. Ovqat bilan duch kelganda ular tishlarga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ishqorni ishlab chiqaradi va kariyes rivojlanishiga turtki bo'ladi



- Har safar taom tanavvul qilinganda bola og'zida 20 daqiqa davomida "ishqorli hujum" hosil bo'ladi. Mana shuning uchun shirin va yopishqoq mahsulotlar bilan tamaddi qilish sonini va kun davomida tez-tez tamaddi qilishni cheklash kerak.

Bitta tamaddi:

Bir marta yeyilgan **5 ta konfet** = **1 ta "ishqorli hujum"** = **20 daqiqa** salbiy ta'sir degani



Tez-tez tamaddi qilish:

Kun davomida bir martadan **5 ta konfet iste'mol qilish** = **5 ta "ishqorli hujum"** = **100 daqiqa** salbiy ta'sir degani



Kamroq shirinlik va gazli suv iste'mol qiling – ular tishlarga zarar yetkazadi!

6 Tez-tez stomatolog tashrifiga borib turing

- Stomatolog va gigiyenist - og'iz bo'shlig'ini salomatligini himoya qilishda farzandingizning do'stlaridir. Muntazam ko'rikdan o'tish davomida ular ehtimoliy muammolarni oldini olish uchun farzandingizning tish va milk holatlarini tekshiradi.
- Farzandingizning tishlari og'rimasa ham bir yilda 2 marta stomatologga ko'ring.

