

ПЛАН ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

КАРИЕС ОБРАЗУЕТСЯ В КИСЛОЙ СРЕДЕ!

Для того, чтобы не было кариеса, важно поддерживать нейтральный pH в полости рта, соблюдая несколько правил:

- ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ЕДОЙ 2-3 ЧАСА
- КАЧЕСТВЕННО ПРОЧИЩАЙТЕ ЗУБЫ со всех сторон средствами, которые рекомендовал вам доктор
- МЕНЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДКОГО
- После употребления кислых продуктов ПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ
- УПОТРЕБЛЯЙТЕ РЕГУЛЯРНО ЖЕСТКИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ОНИ СПОСОБСТВУЮТ САМООЧИЩЕНИЮ ПОЛОСТИ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ, это тренирует слюнные железы, слюна в хорошем качестве и количестве способствует самоочищению полости, а также способствует поддержанию нейтральных цифр pH, в которых кариес не происходит. КАРИЕС ОБРАЗУЕТСЯ В КИСЛОЙ СРЕДЕ!
- ЖУЙТЕ ЖВАЧКУ С КСИЛИТОМ НЕ БОЛЕЕ 5 МИНУТ! Ксилит снижает количество микробов, вызывающих кариес и способствует улучшению качества слюны.
- КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА Д и при нехватке вовремя ПРИНИМАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЦИФРЫ.
- УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АРГИНИН – это аминокислота, которая способствует улучшению микробиомы полости рта (СОДЕРЖИТСЯ В МЯСЕ, ЯЙЦАХ МОРЕПРОДУКТАХ, ОРЕХАХ).
- ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ЭТОЙ ЩЕТКОЙ



- ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!
НАВЕДИТЕ НА QR-КОД, ВОЗЬМИТЕ ЩЕТКУ,
НАНЕСИТЕ ГОРОШИНУ ПАСТЫ И ПОВТОРЯЙТЕ!



- В ПАСТЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ФТОРИД.
ФТОРИД СДЕРЖИВАЕТ МИНЕРАЛЫ В ЗУБЕ
И ДЕЛАЕТ ЭМАЛЬ БОЛЕЕ ПРОЧНОЙ.

- ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ЭТОЙ ПАСТОЙ

—КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПЕРЕД СНОМ ДОРАБАТЫВАЙТЕ ГИГИЕНУ МОНОПУЧКОВОЙ ЩЕТКОЙ

—Проверить качество чистки можно с помощью **ИНДИКАТОРОВ НАЛЕТА В ВИДЕ ТАБЛЕТКИ.**

После чистки зубов возьмите таблетку, разжуйте, распределите языком по всем зубам и прополощите рот водой. Там, где осталась краска – там вы не дочистаете зубы и чем интенсивнее окрашивание, тем больше дней там не прочищались зубы. **НАВЕДИ НА QR-КОД И ПРАВИЛЬНО ИХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ, КАК НА ВИДЕО!**



—Возьмите монопучковую щетку, **НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**

—Ежедневно прочищайте межзубные промежутки объемной, вощенной **ЗУБНОЙ НИТЬЮ**. Щетина зубной щетки не проходит между зубами и эти участки зуба остаются не прочищенными.

—**ЧИСТИТЕ ЭТОЙ НИТЬЮ**

—Дополнительно для качественной чистки используйте ирригатор. Ирригатор очень хорошо дорабатывает пришеечную область и межзубные промежутки. Ирригатор не заменяет зубную нить. **ВОЗЬМИТЕ ИРРИГАТОР, НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**

—**ВАШ ИРРИГАТОР**



—Для дополнительного укрепления эмали используйте **РЕМИНЕРАЛИЗУЮЩИЕ ГЕЛИ**. Рем.гели наносятся на чистые зубы. Нанесите гель на щетку размажьте по зубам ребёнка **ПОСЛЕ НАНЕСЕНИЯ ЧАС НЕ ЕШЬТЕ И НЕ ПЕЙТЕ**

—**КАЖДЫЕ 3-6 МЕСЯЦЕВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА ЧИСТКУ И ФТОРИРОВАНИЕ К ГИГИЕНИСТУ!**

Мы всегда рядом и готовы вам помочь!

