

ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КАРИЕС ОБРАЗУЕТСЯ В КИСЛОЙ СРЕДЕ!

Для того, чтобы кариес не образовывался, важно поддерживать **нейтральный pH в полости рта ребенка, соблюдая несколько правил:**

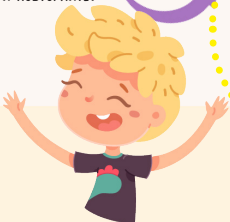
- Делайте перерывы между едой 2-3 часа. **Кусочничество провоцирует образование кариеса!**
- Качественно очищайте зубы детям до 8-9 лет **со всех сторон средствами, которые рекомендовал ваш доктор.**
- Меньше давайте вкляшек ребенку!
- Исключите ночное потребление пищи и напитков! **можно только воду!**
- При высоких рисках образования кариеса исключите потребление морсов, соков.
- После употребления кислых продуктов полощите рот водой.
- Употребляйте **регулярно** жесткие фрукты и овощи, они способствуют самоочищению полости
- Давайте **больше воды** ребенку, это тренирует слюнные железы, слюна в хорошем качестве и количестве способствует самоочищению полости, а также способствует поддержанию нейтральных цифр pH, в которых кариес не образуется. **кариес образуется в кислой среде!**
- Контролируйте уровень витамина Д и при необходимости, с педиатром вовремя подбирайте необходимые цифры.
- Употребляйте продукты, содержащие аргинин – это аминокислота, которая способствует улучшению микробиома полости рта **(содержится в мясе, яйцах морепродуктах, орехах).**
- Замените сахаросодержащие продукты на продукты, содержащие ксилит. Ксилит снижает количество кариесобразующих бактерий, а также способствует разжижению и выделению слюны, что в свою очередь помогает нормализовать pH и произвести самоочищение полости рта и способствует активации процессов реминерализации зубов.
- **чистите зубы этой щеткой:**

- **ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!**

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



Adaevaceach



- В зубной пасте **ДОЛЖЕН БЫТЬ ФТОРИД!** ФТОРИД СДЕРЖИВАЕТ МИНЕРАЛЫ В ЗУБЕ И ДЕЛАЕТ ЭМАЛЬ БОЛЕЕ ПРОЧНОЙ.

- **ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ЭТОЙ ПАСТЫ:** _____

- Каждый вечер перед сном дорабатывайте гигиену **МОНОПУЧКОВОЙ ЩЕТКОЙ**



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



- **ЕЖЕДНЕВНО ПРОЧИЩАЙТЕ МЕЖЗУБНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ** объемной, вошенной **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 ДАВАЙТЕ ЕДЫ И НАПИТКИ, ДАЖЕ ВОДУ.**

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ РЕМИНЕРАЛИЗУЮЩИЙ ГЕЛЬ** _____

- **КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА** обязательно приходите на чистку и фторирование к вашему детскому стоматологу!

