

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

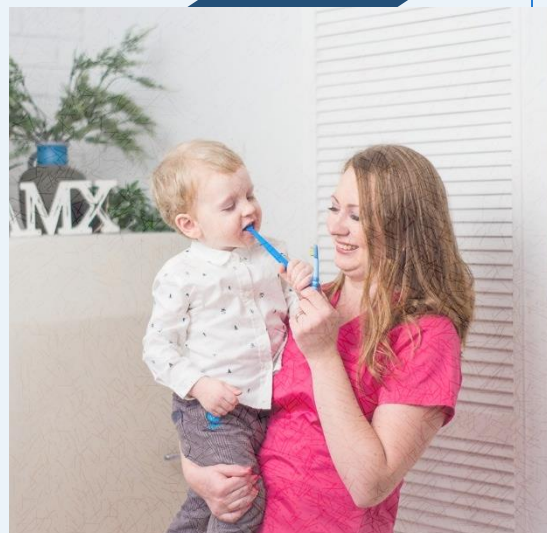
Используйте этот контрольный список,
чтобы обеспечить себе
и своему ребенку красивую улыбку!

 [@mrs.begovatkina](https://www.instagram.com/mrs.begovatkina)



7 ШАГОВ К КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ

-  Мама лечит кариес до, во время и после беременности - кариесогенные бактерии передаются ребёнку от матери.
-  Не кормим ночью смесью / кефиром / кашей после года.
-  Что касается грудного вскармливания: нет убедительных доказательств, что грудное молоко ночью способствует развитию кариеса.
-  Убираем кормления из бутылочки после года. Для этого с 8-9 мес начинаем учить ребёнка пить из кружки.
-  Обеспечиваем сбалансированное питание с ограничением сахара и липких сладостей (выпечка, леденцы, вязкие фрукты).
-  Ограничиваем перекусы. Между едой - только вода.
-  Вовремя лечим маленький кариес и гипертрофию аденоидов - основную причину дыхания ртом у детей.





АЛГОРИТМ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

☐ Утром *после завтрака* и вечером *перед сном*

-  Чистим зубы щеткой и пастой в течение 2 минут
-  Ополаскиваем рот водой
-  Чистим монопучковой зубной щеткой
-  Зубной нитью очищаем межзубные промежутки
-  Ирригатор, ополаскиватель или пенка для полости рта
-  Наносим реминерализующий гель с помощью пальца или щетки (на боковые, передние и внутренние поверхности зубов) и чистой зубной нити (в промежутки между зубами)

☐ В течение дня *после еды*:

-  Ополаскиваем рот водой
-  Ёршик
-  Ополаскиватель
-  Жевательная резинка с ксилитом

*Это – идеальный набор средств
для защиты вашей улыбки от кариеса.*

*Соблюдая эту последовательность,
вы сократите свои расходы
на стоматолога в 8 раз!*



КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ

-  Щетку ставим к верхней десне и от нее круговыми движениями движемся вниз, размягчая налет и счищая его вниз. На каждом зубе - 8-10 таких движений.
-  То же самое делаем изнутри, ведя щетку вниз, как бы выметая налет.
-  На нижней челюсти делаем то же самое, щеткуводя наверх.
-  Чистим жевательную поверхность зубов (начиная от самых дальних) выметающими движениями.
-  Ставим щетку на нёбо и чистим между бороздками.
-  Чистим язык щеткой или специальным скребком. В чешуйках языка скапливается огромное количество бактерий – не забываем о нем.



КАК НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

- ✗ Мы не водим щеткой из стороны в сторону или вверх-вниз с сомкнутыми зубами
- ✗ Мы не чистим зубы жесткой щеткой и зубным порошком
- ✗ Мы не давим на щетку изо всех сил

С заботой о вашей улыбке,
Юлия Беговаткина



www.begovatkina.ru