

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:**

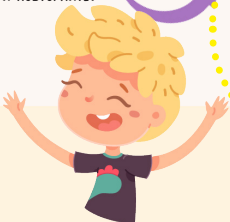
- Делайте перерывы между едой 2-3 часа. **кусочничества провоцируют образование кариеса!**
 - Качественно очищайте зубы детям до 8-9 лет **со всех сторон средствами, которые рекомендовал ваш доктор.**
 - Меньше давайте вкляшек ребенку!
 - Исключите ночное потребление пищи и напитков! **можно только воду!**
 - 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 ПОВТОРИТЕ!



Adaevoeach



- В зубной 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**



- 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!**

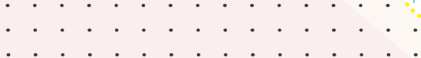


- **ВАШ ИРРИГАТОР**

- 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!



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!



ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ОРТОДОНТИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

-ВСЕ ОРТОДОНТИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ МЕСТОМ СКОПЛЕНИЯ БАКТЕРИИ.

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

-**ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРОЧИЩАЙТЕ БРЕКЕТ СИСТЕМУ,** СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДОВАЛ ВАМ ДОКТОР.

-**МЕНЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДКОГО.**

-ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛЫХ ПРОДУКТОВ **ПОЛОЩИТЕ РОТ ВОДОЙ**

-**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 ОБРАЗУЕТСЯ. КАРИЕС ОБРАЗУЕТСЯ В КИСЛОЙ СРЕДЕ!

-**КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА Д** И ПРИ НЕХВАТКЕ ВОВРЕМЯ ПРИНИМАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЦИФРЫ.

-**УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АРГИНИН,** ЭТО АМИНОКИСЛОТА, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ МИКРОБИОМА 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!





-ЗАТЕМ ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ОРТОДОНТИЧЕСКОЙ ЩЕТКОЙ. 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 С ДЛИННОЙ И КОРОТКОЙ
ЩЕТИНОЙ

-ВОЗЬМИТЕ МОНОПУЧКОВУЮ ЩЕТКУ,
НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!



ЧИСТКА МОНОПУЧКОВОЙ ЩЕТКОЙ С ДЛИННОЙ
ЩЕТИНОЙ У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТАМИ

-ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИРРИГАТОР.
**ВОЗЬМИТЕ ИРРИГАТОР,
НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИРРИГАТОРА
У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТ-СИСТЕМОЙ

-ЧИСТИТЕ ЭТИМИ ЕРШИКАМИ:

-**КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ НА
ЧИСТКУ И ФТОРИРОВАНИЕ К СТОМАТОЛОГУ!**



ЧИСТКА ЗУБОВ И БРЕКЕТ-СИСТЕМЫ
ОРТОДОНТИЧЕСКОЙ ЩЕТКОЙ

-ЕЖЕДНЕВНО ПРОЧИЩАЙТЕ МЕЖЗУБНЫЕ
ПРОЕМУШКИ ЗУБНОЙ НИТЬЮ.

-**ЧИСТИТЕ ЭТОЙ НИТЬЮ**

НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ



ФЛОССИНГ У ПАЦИЕНТОВ
С БРЕКЕТАМИ

-**ВАШ ИРРИГАТОР**

-**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНЫЕ ЕРШИКИ!** ПОПРОСИТЕ ВАШЕГО
ВРАЧА/ГИГИЕНИСТА ПОДОБРАТЬ ВАШ РАЗМЕР ЕРШИКА И
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО ЕЖЕДНЕВНО. **ВОЗЬМИТЕ ЕРШИК,
НАВЕДИТЕ НА QR-КОД И ПОВТОРЯЙТЕ!**



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕРШИКОВ
У ПАЦИЕНТОВ С БРЕКЕТАМИ

