

Автор: Отделение общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Позаботьтесь о гигиене полости рта сегодня, чтобы наслаждаться здоровой улыбкой завтра! Чистые зубы и здоровые дёсны не только придают уверенности вашей улыбке, но и имеют прямое влияние на ваше общее благополучие. Правильный уход за полостью рта не только улучшает внешний вид, но и помогает предотвратить различные заболевания дёсен и зубов.

1) Регулярная чистка зубов – это основа здоровья полости рта. Рекомендуется чистить зубы два раза в день: утром и перед сном, чтобы удалять налёт и пищевые остатки, которые могут привести к развитию кариеса.

2) Использование зубных нитей

не менее важно. Они помогают очистить межзубные промежутки от остатков пищи и бактерий, предотвращая развитие кариеса и заболеваний дёсен.

3) Использование скребка для чистки языка

поможет устранить бактерии и остатки пищи, которые могут вызывать неприятный запах изо рта. Чистый язык способствует свежему дыханию и общему ощущению чистоты во рту.

4) Использование ополаскивателя

для полости рта помогает уничтожить бактерии, освежить дыхание и предотвратить образование зубного налёта. Выбирайте ополаскиватель без спирта и с антисептическими свойствами.

5) Здоровое питание,

богатое фруктами, овощами и кальцием, помогает в поддержании здоровья зубов и дёсен. Также для увлажнения слизистой оболочки рта и удаления остатков пищи следует пить достаточное количество воды.

6) Не стоит забывать и о регулярных посещениях стоматолога

(раз в полгода) для профессиональной чистки зубов, осмотра полости рта и выявления проблем на ранних стадиях.

Выполнение всех этих шагов поможет сохранить вашу улыбку яркой, а вас – уверенными в себе. Не забывайте, что здоровье полости рта имеет огромное значение не только для вашего внешнего вида, но и для общего благополучия организма.

В рамках проведения Всемирного дня здоровья полости рта

**20 марта 2024 года будут организованы «прямые» телефонные линии:
с 12:00 до 13:00 по телефону 5-91-15**

на ваши вопросы ответит врач-стоматолог детский (заведующий) стоматологического отделения для обслуживания детского населения Максименко Анна Васильевна

с 14:00 до 15:00 по телефону 3-96-37

– заведующий стоматологической поликлиникой, врач-стоматолог-терапевт Пинчук Татьяна Филипповна

с 14:00 до 15:00 по телефону 7-81-66

– врач-стоматолог-терапевт (заведующий) стоматологического отделения для обслуживания взрослого населения Руденко Татьяна Вячеславовна