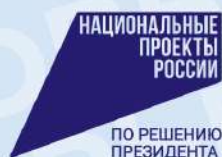


**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/6



## Рекомендации по гигиене полости рта для подростков



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



2/6



## Посещение стоматолога:

### **два раза в год**

**Осмотр** детей для ранней диагностики кариеса зубов и его осложнений.

**Выявление** зубочелюстных аномалий и раннего ортодонтического лечения.

**Контроль** состояния десен.

**Рекомендации** по правилам чистки зубов.

**Подбор** средств гигиены полости рта.

**Снятие** зубных отложений и налета (по необходимости).

## Чистка зубов:

Процедура по уходу за полостью рта должна быть регулярной и осуществляться утром после завтрака и вечером перед сном.

**Время чистки зубов – 3 минуты.**

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



3/6



## Основные средства гигиены полости рта:



Мануальная зубная щетка/  
электрическая зубная щетка

Зубная паста (по рекомендации  
врача – стоматолога)



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



4/6



**Профилактическая мануальная зубная щетка должна иметь:**

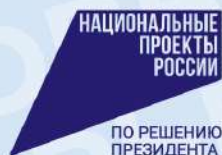
щетину средней степени жесткости;  
закругленные и полированные кончики щетинок;  
закругленную форму головки размером, соответствующим величине зубов;  
небольшую головку, что обеспечивает маневренность в полости рта;  
объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.

**Для подростков электрическая зубная щетка должна быть такой:**

С профилактической щёткой-насадкой  
С двухуровневым расположением щетины  
Иметь две степени жесткости – среднюю и мягкую, с индикацией степени износа щетины  
С круглой головкой  
С умеренной вибрацией



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



5/6



Рекомендуется **ополаскиватель полости рта**, как дополнительное средство гигиены, т.к. он хорошо очищает межзубные промежутки и обладает дезодорирующим действием. Ополаскиватель должен содержать фторид и не иметь в составе спирт. Полоскать рот в течение 1 минуты, не глотать. Применение зубных ополаскивателей позволяет уничтожать значительную часть бактерий, остающихся после чистки зубной щеткой. Благодаря улучшению состояния десен снижается риск появления пародонтита и других стоматологических заболеваний. Ополаскиватели для зубов помогают поддерживать их белизну, укрепляют эмаль, борются с образованием зубного камня и предотвращают образование кариеса.

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



6/6



**Профессиональная гигиена полости рта** (чистка зубов) – система лечебно-профилактических мероприятий, выполняемых в условиях стоматологической клиники, направленная на профилактику возникновения и прогрессирования заболеваний полости рта. При этом врач или гигиенист удаляют налет и зубной камень, полируют поверхности зубов.



**Профессиональная гигиена полости рта должна осуществляться минимум 1 раз в год.**