|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\user\Desktop\ЛОГО1.png | **ГБУЗ «Кабанская ЦРБ»**  **Стоматологическая поликлиника** | ⬇ Скачать картинки Стоматологические, стоковые фото Стоматологические в  хорошем качестве | Depositphotos | **Памятка** |

🔹 Для всех родителей на первом месте – крепкое здоровье их детей.  
Поэтому родителям необходимо с раннего возраста прививать детям правила гигиены и здорового образа жизни.

🔹 Здоровье полости рта играет важную роль в сохранении здоровья всего организма. Регулярная забота о гигиене полости рта и здоровье зубов ребёнка поможет предотвратить появление многих болезней и сохранить его здоровье.

🔹 5 полезных советов для здоровой улыбки от детских стоматологов.

✅Чистить зубы 2 раза в день: утром (после завтрака) и вечером. Чистите не только зубы, но и поверхность щек и языка. Если чистить зубы каждый раз после еды нет возможности, то просто тщательно полощите рот;

✅ Регулярно меняйте зубную щетку, каждые 2-3 месяца. Менять щетку также нужно после перенесенных заболеваний.

✅ Ежедневно пользуйтесь зубной нитью для удаления налета и остатков пищи в труднодоступных местах.

✅ Посещайте стоматолога каждые 6 месяцев, даже если проблем с зубами нет. Также раз в полгода рекомендуется обращаться за профессиональной чисткой зубов: процедура избавляет от зубного налета и камня, предотвращает появление и развитие кариеса;

✅ Следует употреблять меньше кислого и сладкого. Для зубов опасны карамельки и леденцы, а также газированные напитки. Кислоты содержатся в свежевыжатых фруктовых соках, поэтому после них желательно прополоскать рот водой. Дети должны полноценно и разнообразно питаться, есть полезную для зубов пищу, богатую белком, витаминами и минералами: молочные продукты, рыбу и мясо, овощи и зелень, фрукты.

Заботясь о зубах ребёнка, вы не только сохраните его красивую улыбку, но и укрепите здоровье всего организма! 👍