

~ограничение потребления легкоусвояемых углеводов

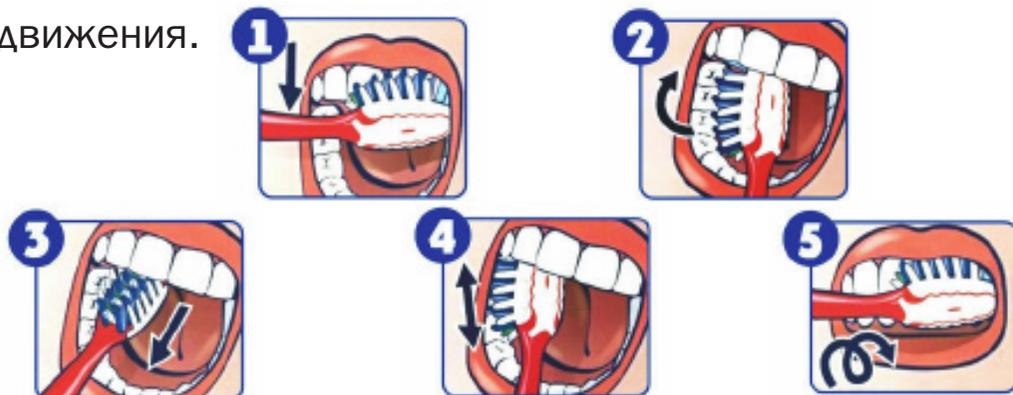
~добавление в рацион питания больше овощей и фруктов, а также продуктов, содержащих кальций и фтор (кисломолочные продукты, рыба)

5. Посещение врача-стоматолога не менее 1 раза в полгода.

## Как правильно чистить зубы?

Чистку зубов начинают с верхней челюсти справа налево, затем переходят на нижнюю челюсть слева направо. Переднюю и заднюю поверхности зубов чистят выметающими движениями снизу вверх. Жевательную поверхность очищают горизонтальными движениями вперед-назад.

Для чистки передних зубов используют круговые движения.



# Профилактика кариеса

**Кариес-это процесс, при котором происходит разрушение структуры зуба под действием различных факторов с образованием полости.**

## Причины:

### Местные факторы:

- ~Зубной налет
- ~Пищевые остатки
- ~Неправильное развитие зуба
- ~Нарушение состава и свойств ротовой жидкости



### Общие факторы:

- ~Неполноценное питание матери и ребенка
- ~Низкое содержание фтора в воде
- ~Генетическая предрасположенность
- ~Заболевания систем и органов ребенка в период формирования и созревания тканей зубов

## Механизм образования полости



В течение 2 часов после еды на поверхности зуба образуется зубной налет.

В состав зубного налета входят микроорганизмы, которые питаются остатками пищи, активно размножаются и выделяют органические кислоты. Под действием кислот происходит растворение кристаллов эмали и на поверхности зуба образуется очаговая деминерализация - **кариес**.

## Стадии кариеса



Стадия пятна

Поверхностный кариес

Средний кариес

Глубокий кариес

~Начальная или стадия пятна: образование помутнения на эмали

~Поверхностный кариес: образование пигментированного пятна с шероховатым дном

~Средний кариес: поражение всех слоев эмали и начальных слоев дентина

~Глубокий кариес: поражение всех слоев эмали и дентина

## Профилактика кариеса

1. Поддержание гигиены полости рта: чистка зубов 2 раза в день в течение 3 минут с соблюдением правильной техники чистки.
2. После каждого приема пищи обязательно необходимо полоскать рот водой и использовать зубную нить для очищения межзубных промежутков.
3. Правильный подбор зубной щетки и замена каждые 2-3 месяца
4. Соблюдайте правильное питание :