



ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
20 МАРТА 2019



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

ОРГАНИЗАТОР

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ



1

ПОСЕЩАЙТЕ 2 РАЗА В ГОД ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА!

Получите индивидуальный план по правилам чистки зубов и рекомендации по подбору средств гигиены рта.



2

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ

ВРЕМЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ
3 МИНУТЫ



Следует
распределить
пасту по всем зубам



Необходимо
очистить все
поверхности зубов

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ РТА:



Мануальная
зубная щетка



Электрическая
зубная щетка



Зубная паста
(по рекомендации
врача-стоматолога)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ РТА:



Зубная нить
(флосс)



Ополаскиватель



Пенки



Жевательная
резинка без сахара



Скребок
для языка

Для детей с 7-9 лет дополнительные средства применяются по рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей.



3

ОСТАВЬТЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПОЛЕЗНО!
продукты должны содержать
небольшое количество сахара,
достаточное количество
витаминов и минеральных
веществ.

ИСКЛЮЧИТЬ!
употребление сахаросодержащих
продуктов (сладостей) между основными
приемами пищи и по возможности
исключить употребление сладких
газированных напитков.

ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ!

#ЗдоровыеУлыбкиРоссии2019 #УлыбнисьСвоемуЗдоровью

#УлыбкаКрасотаЖизнь #БудьУвереннымВсюЖизнь

#СтоматологическаяАссоциацияРоссии



ПАРТНЕРЫ

