

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ешьте вместо сладостей больше сырых фруктов, орехов и семян.



Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вместо нектаров или шипучих напитков с высоким содержанием сахара пейте несладкие напитки, натуральные соки.



Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Употребляйте в пищу молоко, сыр и зелёные овощи, содержащие кальций, который укрепляет твёрдые ткани зубов.



Служба
здоровья



ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

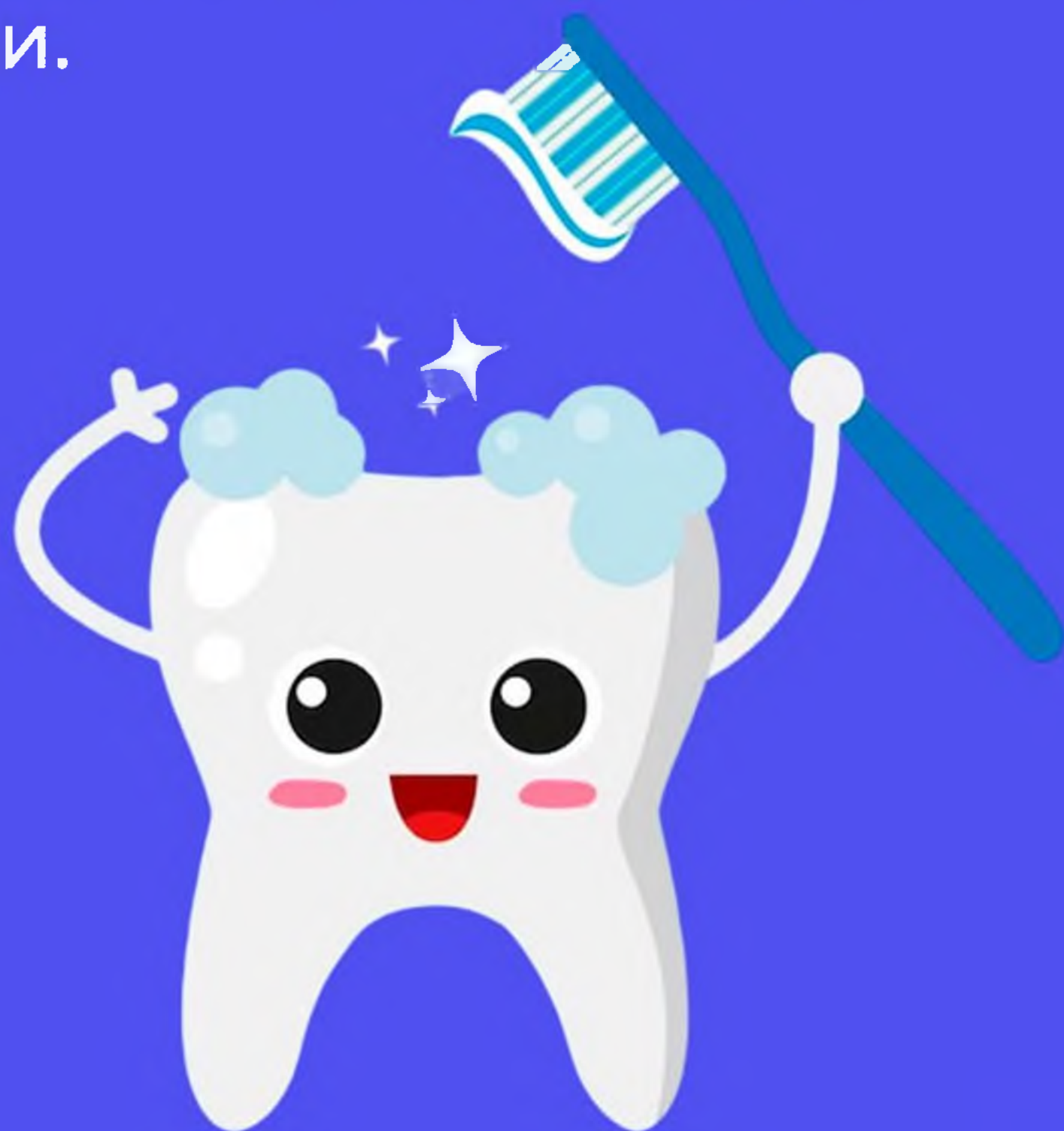
Используйте фторосодержащие
зубные пасты,
укрепляющие зубную
эмаль.



Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чистите зубы 2 раза в день, соблюдайте правильную технику чистки зубов, хотя бы один раз в день пользуйтесь зубной нитью, применяйте зубочистки.



Служба
здоровья

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Посещайте стоматолога 1-2 раза в год.



Служба
здоровья

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ



Служба
здоровья