

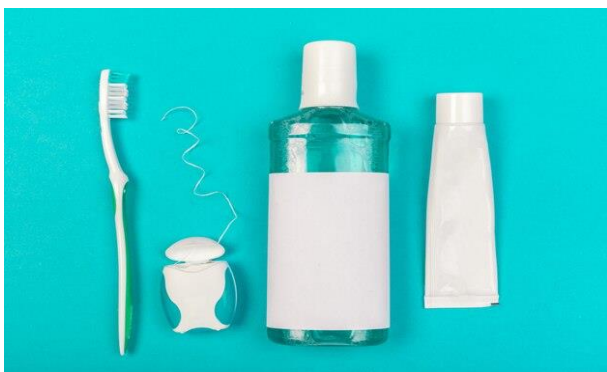
## 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Чистить зубы с помощью зубной щетки и пасты следует не реже 2-х раз в день: после завтрака и перед сном.

Необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины, а деткам - маленькой.



После приема пищи можно полоскать рот водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта. Зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта. Она способствует вычищению межзубных промежутков. Зубной нитью рекомендуется пользоваться после каждого приема пищи.



Помимо косметических недостатков, курение приводит к серьезной патологии десен и зубов. Курение ускоряет развитие зубного камня, оказывает канцерогенное влияние на слизистую ротовой полости.



Весомую роль в здоровье наших зубов играет **правильное питание** : ограничьте употребление пищи, содержащей углеводы — сахара, конфет, шоколада; чаще употребляйте сырые овощи и фрукты



Включайте в рацион продукты, содержащие фтор, кальций и фосфор (**кальций**- сыр, молочные продукты, лосось, кунжут, миндаль; **фтор**-треска, сом, орехи, печень, вода питьевая; **фосфор**-яблоки, зеленый горошек, бобы, цельные зерна пшеницы, свежие огурцы, все виды капусты, сельдерей, салат-латук)



**Берегите здоровые зубы – красивую улыбку – здоровье всего организма!**