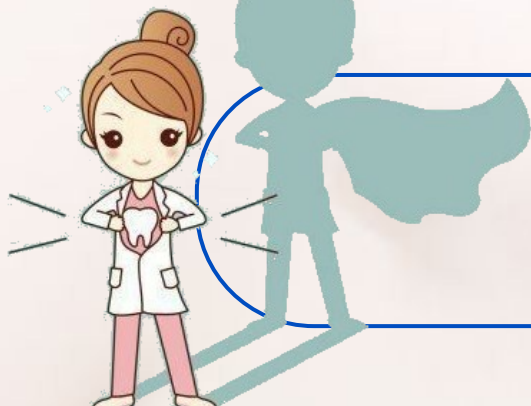




МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА



Кариес — поражение твердых тканей, которое начинается с разрушения эмали.

Причиной кариеса считается разрушительное действие бактерий на твердые ткани зуба.



Чистите зубы **2 раза в день** с использованием зубной пасты, зубного порошка **в течении 2-3 минут**. Используйте ополаскиватель полости рта и зубную нить.



Используйте жевательную резинку без сахара после еды для удаления остатков пищи из полости рта.



Посещайте стоматолога **2 раза в год** для профилактических осмотров.



Сделайте **коррекцию питания**. Ограничение продуктов содержащих простые углеводы (сладости, выпечка). **Включите в рацион** кисломолочные продукты, мясо, рыбу и т.д. **Регулярно употребляйте** твердую растительную пищу (яблоки, морковь и т.д.).



Исключите вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем и т.д.)



Пейте больше воды. Обязательно нужно выпивать свою норму в день - **25-30 мл. жидкости на 1 кг массы тела**.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ГУ «СЛУЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»