



## Как предупредить кариес.

1. Соблюдать правила и режим питания.
2. Соблюдать гигиену полости рта - чистить зубы не менее двух раз в день фторсодержащими пастами.



Утром - после завтрака, вечером - перед сном. Полоскать рот после еды. Зубная щётка должна быть мягкой, с упругой искусственной щетиной. Менять щётку нужно каждые 2-3 месяца.



3. Пить фторированную воду или принимать фторсодержащие таблетки с трёхлетнего возраста 250 дней в году, исключая летние месяцы, до 15-летнего возраста.



4. Принимать кальцийсодержащие таблетки по назначению врача - два курса в год (весна и осень).



5. Принимать поливитамины, по крайней мере, два раза в год - весной и осенью.



6. Посещать стоматолога:

- 2 раза в год для профилактического осмотра и покрытия зубов фторсодержащими лаками;
- в первый год после прорезывания постоянных зубов для герметизации их специальными герметиками;
- при появлении пятен на молочных зубах для обработки их раствором серебра. «Серебрение» пятен будет способствовать их быстрой консервации, окрашенные участки приобретут тёмный цвет.

