

# Правильный ежедневный уход

С 16 по 22 марта 2026 года в России проходит Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

Правильный уход за полостью рта обеспечивает здоровье зубов на 85–90%. Если не проводить регулярную и правильную гигиену, зубы портятся уже в самом молодом возрасте. Но помимо здоровья зубов, немаловажное значение имеет здоровье десен, языка, губ, т.е. всех структурных компонентов ротовой полости, которые, как и зубы, влияют на здоровье пищеварительной системы и организма в целом. Поэтому, заботясь о ротовой полости, человек укрепляет свое здоровье.

Правила, которые нужно соблюдать для сохранения здоровой полости рта:

Чистите зубы минимум два раза в день: утром после завтрака и вечером. В идеале чистку зубов следует проводить после каждого приема пищи.

Используйте зубную щетку не дольше двух-трех месяцев. Лучше выбирать щетки средней или мягкой жесткости. Жесткая щетина может повредить десны при неправильном уходе.

Средняя продолжительность чистки зубов составляет 3-5 минут.

Полезно пользоваться зубной нитью после каждого приема

## КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

### ЧИСТИМ ЗУБЫ ЩЕТКОЙ И ПАСТОЙ

**Зубные пасты** бывают лечебные, отбеливающие, профилактические. Если у вас нет проблем, можно применять антибактериальную пасту комплексного действия: она ухаживает за воспаленными деснами и полостью, борется с бактериями зубным камнем, придает свежесть дыханию.

**Зубная щетка** должна состоять из искусственных волокон. Большинству людей подходит средняя жесткость щетки. Для ухода за некрепкими деснами и зубами необходимо использовать мягкие щетины. Менять щетку нужно каждые 3-4 месяца.

### МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ



Чистить зубы необходимо 2 раза в день - утром и вечером в течение 3-х минут. После приемов пищи днем можно прополоскать рот ополаскивателем или водой.

### ЧИСТИМ ЗУБНУЮ НИТЬЮ (ФЛОСС) И ЕРШИКОМ

Чистить зубы флоссом нужно очень аккуратно, пропуская нить между каждым зубом, начиная с задней части рта. Необходимо избегать пилящих движений и приложения слишком больших усилий во избежание появления бороздок на поверхности зубов. С помощью ершиков также чистится каждый межзубный промежуток.

### ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Они содержат активные компоненты, которые предотвращают воспаление десен, образование налета на зубах и появление кариеса, а также дарят свежее дыхание. Полоскать рот следует после чистки зубов и, желательно, после каждого приема пищи в течение нескольких минут, после чего жидкость необходимо выплевывать.

### ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ



#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сыр, творог, йогурт - источники кальция

#### ЯЙЦА

Куриные, перепелиные - содержат витамин D, необходимый для усвоения кальция

#### МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба, креветки содержат фосфор и фториды

#### ЖЕСТКИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Морковь, яблоки, огурцы - интенсивное жевание способствуют повышению слюноотделения и механическому очищению зубов

#### ЗЕЛЕНЬ

лук, петрушка - их сок обладает антибактериальными свойствами

#### ЗЕЛЕНый И ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

содержат фториды, обладают бактериальным действием

#### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕРЕВЯННЫЕ ЗУБОЧИСТКИ

Они могут навредить: в деснах остаются частички дерева, которые провоцируют воспаление

пищи. Нить помогает очищать межзубные пространства от остатков еды и предотвращает образование налета.

Откажитесь от курения. Табак вызывает заболевания десен и ускоряет формирование зубного камня. Компоненты сигаретного дыма оседают на

эмали, приводя к ее потемнению.

Следите за питанием. Постарайтесь уменьшить употребление вредных для зубов продуктов, таких как сладости, продукты с высоким содержанием углеводов, газированные напитки и алкоголь.

Регулярно посещайте стоматолога хотя бы раз в год.

Обращайтесь к специалисту сразу, если заметите белые пятна на зубах. Это часто сигнализирует о начальной стадии кариеса. Раннее лечение кариеса эффективно и безболезненно, тогда как в запущенной

форме зуб может потребовать удаления.

Не жалейте времени и сил на заботу о своих зубах, и ваша улыбка будет самой красивой и счастливой!

Арамилская городская больница

# Лучший способ лечения – не заболеть

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НОРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытье посуды, технологии приготовления блюд, требований личной гигиены поварами и кондитерами



Контаминированная вода (загрязненная вирусом), которая попала в организм человека. Например, вода из-под крана, пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов

### ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Пользуйтесь услугами организаций общественного питания (столовые, кафе, рестораны) с организованным обеденным залом и кухней



Всегда мойте руки перед едой



Старайтесь не употреблять быструю многокомпонентную пищу



Употребляйте только бутилированную или кипяченую воду



Во время приготовления пищи тщательно мойте руки, используйте отдельные разделочные доски и ножи, промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, обязательно мойте посуду с последующей сушкой



Дома регулярно проводите чистку санитарных узлов, влажную уборку помещений



При наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе не занимайтесь приготовлением пищи и самолечением, пользуйтесь отдельным полотенцем, дезинфицируйте санитарный узел после каждого посещения



ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ АДЕКВАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

## 23-29 марта – Неделя профилактики инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому.

Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:

Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;

Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;

Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) – важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;

Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).

Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).

Арамилская городская больница