



## ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА



## ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

### ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

#### НЕ ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКЦИИ И ДИЗАЙНА ЩЕТКИ ДОЛЖНЫ ОПРЕДЕЛЯТЬ ВЫБОР, А ЖЕСТКОСТЬ ЩЕТИНЫ.

- Ультразвучная щетина – незаменима при склонности к образованию зубного камня, при частом употреблении «красящей» еды и напитков (кофе, крепкий чай, красное вино).
- Средняя жесткость щетины – универсальный и наиболее распространенный вариант, рекомендуется при отсутствии выраженных проблем с зубами и деснами.
- Мягкая и супермягкая щетина используется при кровоточивости десен и после оперативных вмешательств в полости рта.



## ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

### ЗУБНАЯ ЩЕТКА

#### КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ?

После чистки зубов щетку необходимо тщательно промыть водой и высушить. Хранение щетки в футляре или ежедневное использование защитного колпачка препятствуют высыханию, что создает благоприятную среду для размножения бактерий.

**ВАЖНО:** Каждые три месяца необходимо заменять щетку на новую. Обязательно следует менять щетку после перенесенных заболеваний полости рта и носоглотки (ангина, грипп).

#### ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ИЛИ ОБЫЧНАЯ?

Главное преимущество электрических и ультразвуковых щеток – в создании дополнительной вибрации, которая позволяет более эффективно удалить зубной налет. Но приобретение ультрасовременного устройства для чистки зубов не освобождает от соблюдения общих правил гигиены полости рта, и не сокращает их, то есть, необходимо чистить зубы дважды в день, 2-3 минуты.



## ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

### ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ПАСТУ

#### ОБЩИЕ СВОЙСТВА ДЛЯ ВСЕХ ЗУБНЫХ ПАСТ ОДИНАКОВЫ:

Мягкий абразив (вещество, применяемое при шлифовке), увлажнитель (предотвращает засыхание), вяжущий материал (придает консистенцию пасте), детергент (для пенообразования). Разница – только в цвете и вкусе.



## ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

### ЗУБНАЯ ПАСТА

#### СКОЛЬКО НУЖНО ЗУБНОЙ ПАСТЫ?

Для полноценного очищения достаточно количества пасты размером с горошину. Полностью покрывать пастой всю чистящую поверхность щетки нет необходимости. Если паста с фтором, не полощите рот, или делайте это не интенсивно, иначе действующее вещество не останется на зубах, и не окажет своего защитного эффекта.

#### КАКИЕ ПАСТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ?

Обладают доказанной эффективностью:

- фторсодержащая (снижает риск развития кариеса и деминерализации эмали),
- с триклозаном (оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях десен),
- отбеливающая (помогает в борьбе с темным налетом)
- десенсибилизирующая (снижает повышенную чувствительность зубов к кислому, горячему и холодному).



## ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

**ЗУБНАЯ ЩЕТКА - ПРЕДМЕТ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУЖОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ!**



**БУДЬТЕ В КУРСЕ  
ВСЕХ НАШИХ НОВОСТЕЙ**



**Управление Роспотребнадзора по Курской области**