



Календарь чистки зубов Героя Зубной Галактики



Сражайся за спасение Зубной Галактики каждый день!

Закрась солнце или месяц после того, как почишь зубы: после завтрака



и перед сном



Имя ребёнка: _____

План спасения Зубной Галактики:

1 Отважно сражайся с зубным налётом 2 раза в день — чисти зубы зубной пастой с фторидом после завтрака и перед сном.

2 Меняй свою зубную щётку каждые 3 месяца или чаще.

3 Ежедневно используй секретное оружие — зубную нить — для удаления налёта между зубами.

4 Почистил зубы — прополощи рот ополаскивателем, чтобы дополнительно защитить свою суперулыбку.

5 Меньше сладостей и газировки — они вредят зубам!

6 Будь смелее — регулярно посещай стоматолога 2 раза в год.

Неделя 1

| | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | |
| День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 | День 6 | День 7 | День 7 |

Неделя 2

| | | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | |
| День 8 | День 9 | День 10 | День 11 | День 12 | День 13 | День 13 | День 14 |

Неделя 3

| | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | |
| День 15 | День 16 | День 17 | День 18 | День 19 | День 20 | День 20 | День 21 |

Неделя 4

| | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | |
| День 22 | День 23 | День 24 | День 25 | День 26 | День 27 | День 27 | День 28 |

| | | |
|---------|---------|---------|
| | | |
| День 29 | День 30 | День 31 |

Закрывай кран, когда чистишь зубы!

Я пойду к стоматологу _____ дата



Скачай приложение «Моя ослепительная улыбка» и играй!





Информация для родителей



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

Здоровье полости рта — важная составляющая общего здоровья вашего ребёнка. Именно вы можете привить ему правильные навыки, следуя простым советам, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

1 Чистите зубы

- Дети должны чистить зубы зубной пастой с фторидом не менее 2 раз в день: после завтрака и перед сном.
- Регулярная чистка зубов поможет вашему ребёнку сохранить зубы и дёсны здоровыми.
- Во время чистки зубов удаляется зубной налёт, который может привести к развитию кариеса.
- Фторид в зубной пасте помогает укрепить зубы и предотвратить кариес.
- И не забывайте закрывать кран, когда чистите зубы.



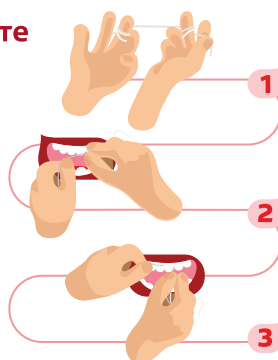
2 Меняйте зубную щётку каждые 3 месяца

- Со временем на зубной щётке могут скапливаться бактерии, поэтому меняйте её каждые 3 месяца или чаще, если заметили, что щетинки уже износились.



3 Ежедневно используйте зубную нить

- Зубная нить помогает удалить налёт и остатки пищи между зубами — в местах, недоступных для зубной щётки.
- Детям младше 8 лет нужно помогать пользоваться нитью.



4 Используйте ополаскиватель для полости рта

- После каждой чистки зубов и в течение дня после приёма пищи используйте ополаскиватель для полости рта с фторидом — он обеспечит дополнительную защиту зубов от кариеса.



5 Ограничьте количество перекусов, чтобы остановить «кислотную атаку»

- Во рту у каждого человека в норме присутствуют бактерии. При взаимодействии с пищей они вырабатывают кислоту, которая негативно воздействует на зубы, способствуя развитию кариеса:

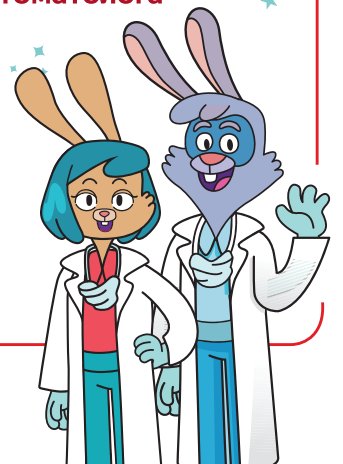
Кислота + Зубная эмаль = Риск развития кариеса



- Каждый приём пищи вызывает «кислотную атаку» в течение примерно **20 минут**. Вот почему важно ограничить количество перекусов сладкими и липкими продуктами, а также не разрешать ребёнку часто перекусывать в течение дня.
- Меньше сладостей и газировки — они вредят зубам!

6 Регулярно посещайте стоматолога

- Стоматолог и гигиенист проверяют состояние зубов и дёсен ребёнка, чтобы предотвратить возможные проблемы.
- Регулярно посещайте стоматолога **2 раза в год**, даже если зубы ребёнка не болят.



Для более подробной информации о правильном уходе за полостью рта ребёнка посетите сайт colgate.ru