

5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА:



Чистите зубы правильно 2 раза в день в течение 2-3 минут после завтрака и ужина. Особое внимание при утренней чистке уделяйте дёснам и языку, за ночь на них скапливается множество бактерий



После каждого приёма пищи прополощите рот водой или 10 минут (не более) пожуйте жевательную резинку



Позаботьтесь о том, чтобы во рту у вас никогда не пересыхало. Слюна убивает микробов. Носите с собой бутылочку питьевой воды



Избегайте приёма контрастной по температуре пищи- это приводит к образованию микротрещин на зубах



Раз в 6 месяцев (дети и подростки- раз в 3 месяца) с целью профилактики посещайте стоматолога

