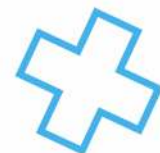


# УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ:



Избегайте сухости  
во рту, контролируя  
уровень сахара



После принятия  
пищи обязательно  
прополощите рот  
водой



Выбирайте  
зубные пасты  
и ополаскиватели с  
противомикробным  
действием



Чистите зубы  
2 раза в день:  
утром после завтрака  
и вечером после  
ужина



Используйте  
зубную щётку  
с мягкой щетиной



Если вы носите  
съёмные зубные  
протезы, не забывайте  
об их гигиене  
и снимайте их перед  
сном

После каждой чистке  
мойте щётку водой  
с мылом и храните  
в вертикальном  
положении головкой  
вверх



Чистка зубов  
должна быть  
не менее 3 минут



Посещаете стоматолога  
не менее 2 раз в год



Используйте  
ежедневно зубную нить



Меняйте зубную щётку  
не реже 1 раза в месяц

