

с 16 по 22 марта 2026 года – **Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта** (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта).





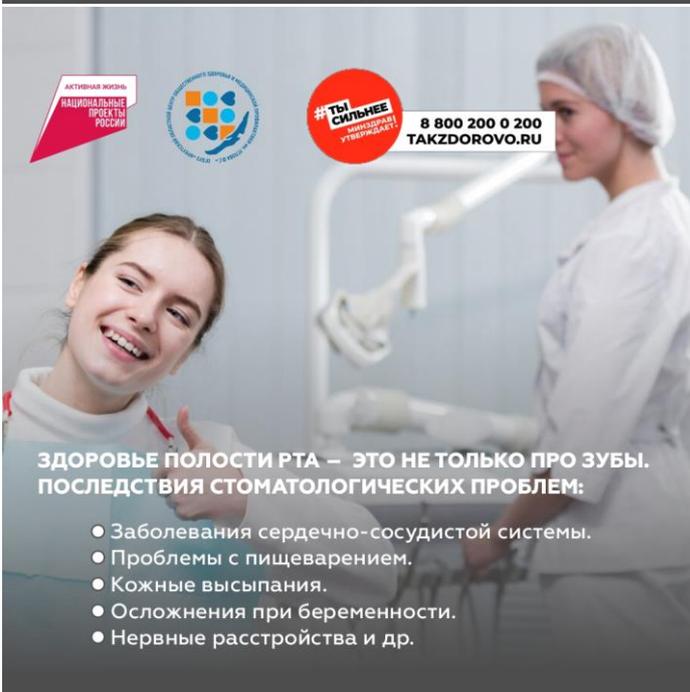
активная жизнь
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Министерство здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

Ты
Сильнее
Мотивация
Прогресс

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ПОЛОЩИТЕ РОТ ОБЫЧНОЙ ВОДОЙ ПОСЛЕ
КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ**
для удаления остатков еды, а если нет возможности –
воспользуйтесь жевательной резинкой без сахара, применяя
которую не следует больше 10-15 минут.



активная жизнь
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Министерство здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

Ты
Сильнее
Мотивация
Прогресс

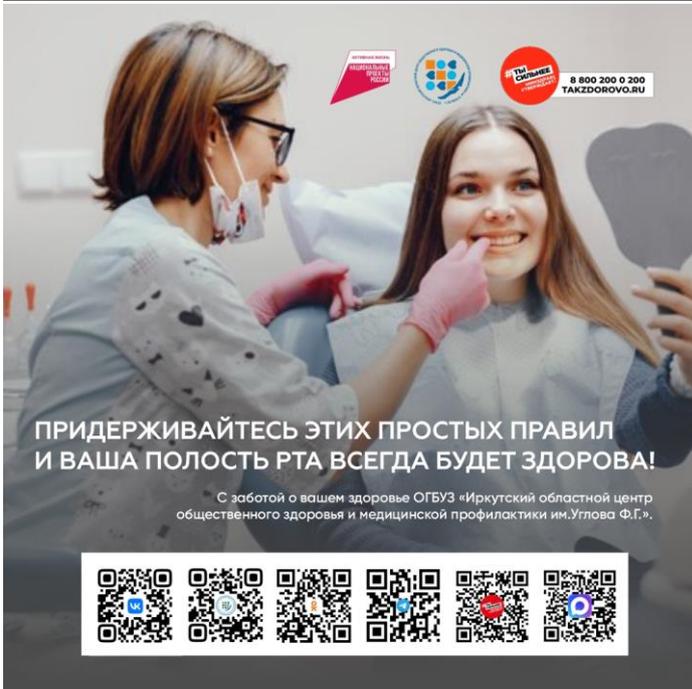
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ЗУБЫ.
ПОСЛЕДСТВИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ:**

- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Проблемы с пищеварением.
- Кожные высыпания.
- Осложнения при беременности.
- Нервные расстройства и др.



ЧИСТИТЕ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ 3-5 МИНУТ
(утром после завтрака и вечером перед сном),
а если у вас брекеты, импланты, большое количество коронок
и композитных реставраций - после каждого приёма пищи.



**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ
И ВАША ПОЛОСТЬ РТА ВСЕГДА БУДЕТ ЗДОРОВА!**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».





ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Не курите!

Не грызите орехи и семечки, не откусывайте нитки -
это может сильно повредить эмаль!