

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)



ОГБУЗ "Уфимский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"  8 800 300 0 200 TAKZDOROVU.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.



ОГБУЗ "Уфимский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"  8 800 300 0 200 TAKZDOROVU.RU

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.





ОГБУЗ "Якутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 300 0 300
TAKZDOROVU.BU

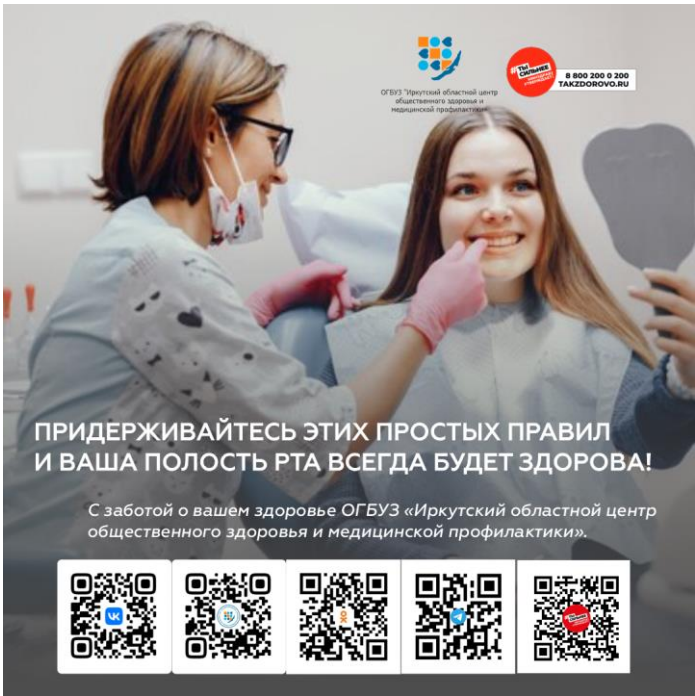
**ПОЛОЩИТЕ РОТ ОБЫЧНОЙ ВОДОЙ ПОСЛЕ
КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ**
для удаления остатков еды, а если нет возможности –
воспользуйтесь жевательной резинкой без сахара, применять
которую не следует больше 10-15 минут.



ОГБУЗ "Якутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 300 0 300
TAKZDOROVU.BU

УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗУБОВ ПРОДУКТОВ
(жевательных конфет, батончиков, ирисок, леденцов, сладких
газированных напитков).
**УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЗДОРОВУЮ, БОГАТУЮ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ ПИЩУ.**




ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
 8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**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».

