



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



5–11 Февраля
Неделя ответственного
отношения к здоровью
полости рта



© 2019 ООО «СМ»
TAKEDONORVLEU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Латвия



9 Февраля
День стоматолога



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Зелёный чай



Фрукты и ягоды



Молочные продукты



Что полезно для здоровья зубов



Чистая питьевая вода



Овощи



Морепродукты



© 2018 ООО «СМ»
ТРАДИЦИОННЫЕ ЦУ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



газированные
напитки



алкоголь



кофеин



очень горячая
пища



ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗУБОВ



сладости



очень холодная
пища



курение



жареные орехи
и семечки



Здоровье полости рта начинается с чистых зубов!

Чистить зубы надо:

- Два раза в день
- Не менее двух, но не более пяти минут
- Аккуратно, чтобы не повредить эмаль зубов





**Для поддержания здоровья
зубов и дёсен рекомендуется
посещать стоматолога не реже двух раз в год.**



**Частота визитов зависит от возраста человека
и качества его зубов.**