



Минздрав Республики Коми



Служба  
здоровья

**НЕДЕЛЯ  
ОТВЕТСТВЕННОГО  
ОТНОШЕНИЯ  
К ЗДОРОВЬЮ  
ПОЛОСТИ РТА**

**17 - 23 марта**



# Что такое здоровье полости рта?

Здоровье полости рта - это:

- ◆ Отсутствие кариеса
- ◆ Комплексный уход за зубами
- ◆ Уход за языком
- ◆ Уход за слизистыми оболочками



# Здоровье полости рта - это профилактика:



Сердечно-сосудистых  
заболеваний



Осложнений  
при беременности



Сахарного диабета



Респираторных инфекций

# Советы для поддержания здоровья полости рта



Полощите рот обычной  
водой после каждого  
приема пищи



Используйте  
дополнительные средства  
для чистки зубов



Уменьшите  
потребление вредных  
для зубов продуктов



Употребляйте пищу,  
богатую витаминами,  
минералами и клетчаткой



Регулярно посещайте  
врача-стоматолога



Откажитесь  
от вредных привычек



Чистите зубы два раза в  
день

# Правильная техника чистки зубов



**Здоровая полость рта  
важна не только для  
сохранения внешней  
привлекательности, но и для  
поддержания здоровья всего  
организма!  
Будьте здоровы!**

