

# Советы по отличной гигиене полости рта

**Бактерии зубного налёта во рту в первую очередь вызывают кариес и заболевание десен**

- Чистка зубной щёткой и нитью каждый день — лучший способ удалить бактерии зубного налёта и поддержать здоровье полости рта.



**Чистите зубы 2 раза в день зубной пастой с фтором**

- Каждый раз чистите зубы в течение **2 минут**. Устанавливайте таймер!
- Меняйте зубную щётку каждые 3–4 месяца. Старая или потёртая зубная щётка не может эффективно удалять бактерии зубного налёта.
- Попробуйте электрическую зубную щётку со встроенным 2-минутным таймером.
- Попробуйте воспользоваться 3-сторонней зубной щёткой, чтобы очищать все поверхности за один раз.



**Пользуйтесь зубной нитью 1 раз в день, чтобы удалить бактерии, до которых не может добраться зубная щётка**

- Зубочистки с зубной нитью, имеющие длинный держатель, могут помочь вам лучше доставать до задних зубов.
- Попробуйте воспользоваться ирригатором вместо зубной нити.
- Также очень эффективны небольшие межзубные щётки или ёршики.



**Сухость во рту может серьёзно повлиять на здоровье полости рта**

- Кариес намного чаще встречается у людей с сухостью во рту.
- Если рот часто пересыхает, попробуйте следующее: пейте много воды, применяйте средства от сухости во рту, попробуйте жевательную резинку или конфеты на основе ксилитола, попросите совета у врача или стоматолога.



**Частое употребление газированных напитков и других сладких продуктов питания может вызвать кариес**

- Не перекусывайте в течение дня. Попробуйте есть сладости или пить газированные напитки в один приём пищи.
- Даже хлеб и макароны содержат сахара, вызывающие кариес.
- Не давайте пище скапливаться вокруг зубов, рекомендуется полоскать рот после перекусов и приёмов пищи.



**Посещайте стоматолога по крайней мере один раз в год**

- В идеале нужно проводить стоматологическую чистку и проверку зубов 1–2 раза в год.
- В отделении ACRC есть стоматологи и гигиенисты, навещающие на дому и в других учреждениях тех клиентов, которым трудно добраться до стоматологического кабинета.
- Поиск стоматолога может быть сложной задачей. Если вам трудно найти стоматолога, который удовлетворяет вашим запросам, обращайтесь к своему координатору услуг ACRC.

