



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПРАВИЛА УХОДА ЗА РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ

Всемирный день здоровья ротовой полости

Гигиена полости рта -
неотъемлемая часть
культуры человека

Правильный уход за
полостью рта на 85-90%
обеспечивает здоровье
зубов



**3-5 минут - время
чистки зубов**

Чистить зубы следует
не реже двух раз в
день: после завтрака и
вечером перед сном



**2-3 месяца можно
пользоваться
зубной щёткой**

Рекомендуется
пользоваться зубными
щётками средней
степени жесткости



**2 раза в год
посещайте врача-
стоматолога**

В целях профилактики
развития кариеса
посещайте врача-
стоматолога



Используйте дополнительные средства гигиены:
зубную нить (ФЛОСС) - для очистки межзубных промежутков
ополаскиватель полости рта - после приёма пищи