



ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

КАЛЕНДАРЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ

ИМЯ



Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго три минутки,
Щёткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной,
Чистим щёткой вверх и вниз -
Ну, микробы, берегись!

ЯНВАРЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	<p>Зубы надо чистить в течение 3 минут два раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Также необходимо полоскать рот после каждого приема пищи.</p>			



ФЕВРАЛЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Чистить нужно не только зубы, но и поверхность языка и щек. Это важно, потому что микробы быстрее размножаются в скоплениях налёта.

МАРТ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Сахар - главный враг здоровья зубов. Ешь как можно меньше сладостей. Самые вредные - это карамель, леденцы, ириски, «тянучки». Они прилипают к зубам и забиваются между ними; в результате сахар находится во рту очень долго.



АПРЕЛЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Чтобы поддержать здоровье зубов, нужно посещать стоматолога два раза в год. Врач поможет выявить проблемы и быстро их устранить.





МАЙ



Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Чтобы зубы были здоровыми, им нужен кальций. Он в большом количестве содержится в молочных продуктах. Стоматологи рекомендуют пить молоко, есть творог и сыр.



ИЮНЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Очень полезны для зубов овощи, фрукты, ягоды и зелень. Они снабжают их нужными витаминами и минералами. Зубы вырастают крепкими и здоровыми.



ИЮЛЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Для эмали зубов вредно резкое чередование горячего и холодного. Нельзя, к примеру, выпить горячий чай и сразу съесть мороженое. Из-за резкого перепада температур на эмали зубов могут появиться трещины.

АВГУСТ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Орехи и семечки - полезные лакомства. Но есть их можно только в очищенном виде. Нельзя грызть орехи, ногти, ручки, карандаши.			

СЕНТЯБРЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	При выборе зубной пасты нужно обратить внимание на состав и соответствие возрасту. Фтор не приветствуется в составе детской пасты, поскольку малыши могут её проглотить. Накопление этого элемента в организме опасно для здоровья ребёнка.				



ОКТАБРЬ



Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Пить газированные напитки нельзя. Они ослабляют эмаль зубов и кариес развивается быстрее.			





НОЯБРЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц



- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	Зубную щетку необходимо хранить в стакане щетиной вверх и без колпачка. Щетка должна хорошо просыхать, иначе бактерии будут очень быстро размножаться.				



ДЕКАБРЬ

Почистил зубки утром - закрась солнышко,
почистил зубки перед сном - закрась месяц

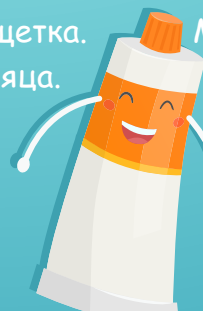


- утро



- вечер

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	У каждого члена семьи должна быть своя личная зубная щетка. Менять её нужно каждые 3-4 месяца.			



**Правильный уход за полостью
рта в детском возрасте позволит
сохранить зубы здоровыми на всю жизнь!**

НАКЛЕЙТЕ СТИКЕР, КОГДА РЕБЁНОК ЗАПОЛНИТ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ





**ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**ЯНАО, г. Надым, ул. Строителей, 4
тел.: 8 (3499)53-32-40, 53-82-48
e-mail: cmp@dz.yanao.ru**

**Больше полезной информации в сообществе
"Ямал - территория здоровья!"
#ямалздоров**

