

## 16-22 марта 2026 г. — Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

### Забота о себе каждый день: неделя здоровых зубов

**Здоровье зубов** — это не только чисто эстетическая проблема, но и проблема здоровья всего организма. Последствиями заболеваний полости рта могут быть такие осложнения как гайморит, эндокардит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.

*Как правильно заботиться о здоровье полости рта?*

#### Регулярная чистка зубов

Чистите зубы дважды в день утром и вечером мягкой зубной щеткой и качественной пастой. Чистка должна занимать около двух минут. После еды полезно полоскать рот водой или специальным ополаскивателем для устранения остатков пищи.

#### Использование зубных нитей

Зубные нити помогают удалять остатки пищи между зубами, предотвращая развитие кариеса и воспалений десен. Их использование рекомендуется раз в сутки перед сном.

#### Ограничение потребления сахара

Употребление большого количества сладостей способствует развитию бактерий, разрушающих эмаль зубов. Рекомендуется ограничить потребление конфет, газированных напитков и продуктов с высоким содержанием углеводов.

#### Посещение стоматолога регулярно

Посещайте врача-стоматолога каждые полгода даже при отсутствии жалоб. Специалист сможет выявить проблемы на ранних стадиях и предотвратить серьезные заболевания.

#### Правильное питание

Рацион должен включать продукты богатые кальцием, фосфором, витаминами D и C, полезными микроэлементами, такими как фториды и магний. Полезны овощи, фрукты, орехи, молочные продукты и рыба.

Материалы с сайта: <https://coz27.ru/zabota-o-sebe-kajdyy-den-nedelya-zdorovyh-zubov/>

[Центр общественного здоровья и медицинской профилактики](#)

[Видео «Здоровье полости рта. Здоровые зубы»](#)

[Урок «Здоровье начинается с улыбки!»](#)

[Брошюра «Кариес»](#)

[Сказка про зайчика который не хотел чистить зубы](#)