

## ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА ПОСЛЕ 60 ЛЕТ

Выбираем зубные щетки  
с мягкой щетиной



Не бойтесь  
посещать стоматолога!  
Минимум 1 раз в год

Чистим зубы 2 раза в день:  
утром и вечером.  
Почистили на ночь,  
больше ничего не едим



Если носите съемные  
зубные протезы, регулярно  
мойте и прочищайте их.  
При появлении запаха  
и болезненных ощущений,  
братитесь к врачу

После еды  
прополаскиваем  
полость рта водой



Ограничьте потребление  
сахара и мучных изделий.  
Полюбите жирную рыбу,  
лиственные овощи  
и кисломолочную продукцию

Полезно будет использовать  
ирригатор, он избавит  
от остатков еды



 Служба  
здоровья



## СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ИМЕЮЩИЕ СЪЕМНЫЕ ПРОТЕЗЫ

Перед использованием протез стоит смочить  
в воде и воспользоваться фиксирующим  
средством (если это необходимо)

Храните протезы в сухой  
и чистой герметичной емкости

После каждого приема пищи  
протез следует вынимать  
из полости рта  
и тщательно промыть

Утром и вечером чистите протез  
зубной пастой и щеткой  
средней степени жесткости.  
Чистку протезов желательно  
производить положив в раковину  
мягкую ткань, чтобы избежать  
механических повреждений протеза  
при случайном выпадении из рук



Если во время пользования протезом  
возникают болевые ощущения  
на слизистой оболочке полости рта,  
обратитесь к врачу. Протезы за 5-6 часов  
до прихода к врачу должны быть  
фиксированы в полости рта, чтобы стала  
очевидной причина, вызывающая боль

Не носите протезы в кармане,  
старайтесь не ронять.  
Не ремонтируйте протезы  
самостоятельно! Обратитесь  
в ортопедическое отделение  
в стоматологической поликлинике)

Можно использовать очистительные таблетки,  
которые содержат активный кислород.  
Они очищают протез и устраняют неприятные  
запахи, удаляют налет и зубной камень,  
восстанавливают естественный цвет протезов  
и позволяют избежать инфекций в полости рта