



Календарь чистки зубов Зубного Защитника

(Имя ребенка) _____

Тренируйся каждый день, чтобы обладать
Суперсилой Ослепительной улыбки

Ставь галочку каждый раз, когда чистишь зубы:

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Я чистил зубы зубной лентой _____ дней, чтобы удалить зубной налёт между зубами

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Я никому не давал пользоваться своей зубной щёткой

ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Я старался перекусывать полезной едой и есть меньше сладостей, чтобы защитить зубы от «кислотных атак»!

ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Я пойду на приём к стоматологу _____ (Дата)

ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31
 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐

Правила тренировки Суперсилы Ослепительной улыбки

1. Чисти зубы зубной пастой с фтором 2 раза в день: после завтрака и перед сном
2. Используй зубную ленту каждый день, чтобы удалить зубной налёт между зубами
3. После каждой чистки зубов используй ополаскиватель для полости рта с фтором
4. Не перекусывай сладким слишком часто
5. Регулярно посещай стоматолога 2 раза в год

Colgate®

**ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ
УЛЫБКА
НА ВСЮ ЖИЗНЬ**



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



СКАЧАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ

«МОЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА» И ИГРАЙ!



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ РОССИИ

Здоровье полости рта – важная составляющая общего здоровья Вашего ребенка. Именно Вы можете привить своему ребенку правильные навыки ухода за полостью рта с самого раннего детства и стать примером для подражания.

Профилактические меры помогут Вашему ребенку сохранить здоровые зубы и десны, а также ослепительную улыбку, которой он будет с радостью делиться с окружающими.

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ

Почему это важно:

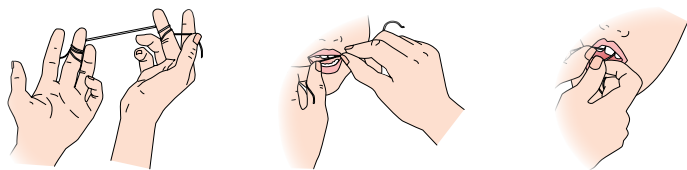
- Дети должны чистить зубы зубной пастой с фторидом **не менее 2 раз в день**: после завтрака и перед сном.
- Регулярная чистка зубов поможет Вашему ребенку сохранить зубы и десны здоровыми.
- Во время чистки зубов удаляется зубной налет, который может привести к развитию кариеса. **Фторид** в зубной пасте помогает укрепить зубы и предотвратить кариес.



ЕЖЕДНЕВНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ ЛЕНТУ

Почему это важно:

- Ежедневное использование зубной ленты помогает удалить налет, недоступный для зубной щетки.
- Чистите зубы лентой своему ребенку, пока ему/ей не исполнится 8 лет.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРИДСОДЕРЖАЩИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Почему это важно:

- Фториды укрепляют зубы и помогают защитить их от кариеса.
- Фторидсодержащий ополаскиватель обеспечивает дополнительный уровень защиты зубов, усиливая противокариесные свойства зубной пасты с фторидом.

ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕКУСОВ, чтобы остановить «кислотную атаку»

Почему это важно:

- Во рту у каждого человека в норме присутствуют **бактерии**. При взаимодействии с пищей они вырабатывают кислоту, которая негативно воздействует на зубы, способствуя развитию кариеса.



- Каждый прием пищи вызывает «кислотную атаку» во рту ребенка в течение примерно 20 минут. Вот почему важно ограничить количество перекусов из сладких и липких продуктов, а также не разрешать ребенку часто перекусывать в течение дня.

Один перекус:

5 конфет, съеденных за один раз = **ОДНА** «кислотная атака» = **20 минут** негативного воздействия



Частые перекусы:

5 конфет, съеденных по одной в течение дня = **ПЯТЬ** «кислотных атак» = **100 минут** негативного воздействия



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Почему это важно:

- Стоматолог и гигиенист — друзья Вашего ребенка в сохранении здоровья полости рта. В ходе регулярных осмотров они проверяют состояние зубов и десен ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы.
- Регулярно посещайте стоматолога **2 раза в год**, даже если зубы ребенка не болят.



Для более подробной информации о правильном уходе за полостью рта ребенка посетите сайт www.colgate.ru