

# ВНИМАНИЕ ! КАРИЕС !!!

Признаки склонности к кариесу:

- у ребенка постоянно вязкая слюна (например тянется нитью при размыкании губ);
- он жалуется на постоянное кислое ощущение в полости рта;
- у ребенка, ни смотря на полоскание рта после еды и правильную чистку зубов, повышенное отложение зубного налета;
- есть недоразвитые зубы или было преждевременное прорезывание зубов (временных – на полгода и более ; постоянных – на год и более);
- отмечена наследственная предрасположенность, беременность матери протекала с токсокозом.

Как же сохранить здоровые зубы без лекарств:....:

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий.
3. Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1-2 мин.
4. После еды обязательно прополоскать рот водой, лучше минеральной.
5. Правильно чистить зубы дважды в день.
6. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

Желаем вам и  
вашим детям  
иметь крепкие и  
здоровые зубы!!!

