

Ваша зубная щетка – это ваша волшебная палочка.

Ваши пособия стоматологического страхования предусматривают ежегодные чистки, рентгенографию, установку пломб и многое другое!

Как на зубах образуется кариес?



Зубной налет вместе с сахаром приводит к образованию кислоты.



Кислота на здоровых зубах приводит к образованию кариеса.

Разрушение зубов происходит из-за бактерий в ротовой полости. Эти бактерии выделяют кислоту. Эта кислота удаляет важные минералы из внешнего защитного слоя (эмали) зуба, вызывая кариес. Частые перекусы — особенно сладкие закуски — или сладкие напитки, например, газировка и сок, могут привести к увеличению количества этой кислоты.

Нуждаетесь в помощи в поиске стоматолога?

Вы можете найти ссылку на каталог поставщиков услуг, входящих в ваш план стоматологического обслуживания, на нашем веб-сайте. **Название вашего плана стоматологического страхования указано на оборотной стороне вашей идентификационной карты участника.** Для получения дополнительной информации о здоровье зубов ваших детей посетите веб-сайт careoregon.org/members/dental-health. Если вам нужна помощь, поездка или услуги переводчика, позвоните в отдел обслуживания клиентов программы CareOregon по тел. 503-416-4100, бесплатному номеру 800-224-4840 или ТТУ 711.

Вы можете получить этот документ на других языках, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Позвоните по тел. 800-224-4840 или ТТУ 711. Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи.

careoregon.org

ONP-HSO-22-3180

ONP-22372494-RU-0907

Сохраните здоровье детей благодаря надлежащему уходу за полостью рта.



health
share
Health Share of Oregon

CareOregon®

Здоровые зубы – залог здоровья всего организма!

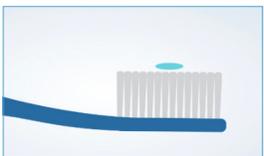
Независимо от возраста, вы можете способствовать надлежащему здоровью полости рта.



Практикуйте здоровые привычки с самого начала.

Новорожденные и малыши:

1. Используйте мягкую ткань для очистки десен и рта ребенка.
2. Для профилактики кариеса перейдите от использования бутылочек к чашкам для питья молока или воды в возрасте 12 месяцев или раньше.
3. Пройдите осмотр полости рта после того, как у ребенка прорежется первый зуб или до его первого дня рождения.
4. Чистите зубы, используя фторсодержащую зубную пасту **размером с рисовое зерно**, два раза в день для детей в возрасте младше 3 лет.



По мере роста вашего ребенка

Дети:

1. Помогайте детям чистить зубы щеткой и зубной нитью, пока им не исполнится 8 лет.
2. Чистите зубы, используя фторсодержащую зубную пасту **размером с горошек**, два раза в день для детей в возрасте старше 3 лет.



3. Ограничьте употребление сладких напитков, вызывающих кариес, например, соков, газированных напитков, спортивных и энергетических напитков временем приема пищи, или чистите зубы после их употребления.
4. Употребляйте здоровые закуски между приемами пищи, например, фрукты или овощи с хумусом или ореховым маслом, а также здоровые молочные продукты, например, нарезанный сыр или сыр полосками и йогурт.



Сохраните улыбку детей на долгие годы.

Дети старшего возраста и подростки:

1. Если ваш ребенок занимается спортом, защитите его зубы с помощью каппы.
2. Проявляйте осторожность в отношении пирсинга в ротовой полости, поскольку он может привести к инфекциям, сколам или сломанным зубам.
3. Узнайте о влиянии табака и электронных сигарет на здоровье полости рта, в том числе о заболеваниях десен, потере зубов и раке полости рта, и обсудите этот вопрос со своими детьми.
4. Поговорите с врачом вашего ребенка о вакцине против ВПЧ. ВПЧ приводит к образованию рака в задней части ротовой полости и горла.

Записывайтесь на
осмотр у стоматолога
не реже одного раза
в год!