



АУЫЗ ҚУЫСЫ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

**КҮЛКІНІҢ АРТЫНДА АУРУ ЖАСЫРУУЫ МҮМКІН!
БАЛАҒЫЗДЫҢ КҮЛКІСІ ҚАНДАЙ?**



Тіс саулығына көңіл
бөлу – ауыз қуысы мен
ас қорыту жүйесі
ауруларының алдын
алудың негізі



Балаларыңызға үлгі болыңыз: тісіңізді
күніне **екі рет тазалап**, бұл әрекетті
отбасылық дәстүрге айналдырыңыз.



Дұрыс тіс щеткасы мен фторы бар **тіс
пастасын** таңдаудың маңызы зор.



Дұрыс тамақтану қағидаларын ұстаныңыз:
қантты, әсіресе тәтті тағам мен қант қосылған
сусындарды азайтыңыз, көкөністер мен
жемістерді көбірек тұтынып, таза су ішіңіз.



Стоматологқа **жылына кем дегенде екі рет**
қаралыңыз. Бұл туындауы мүмкін
мәселелерді ерте анықтап, тісіңізді дер
кезінде емдеуге мүмкіндік береді.



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

**ЗА УЛЫБКОЙ МОЖЕТ ПРЯТАТЬСЯ БОЛЬ!
КАКАЯ УЛЫБКА У ВАШЕГО РЕБЕНКА?**



Забота о здоровье зубов
– основа профилактики
заболеваний полости
рта и других органов
пищеварения.



Подавайте хороший пример детям: чистите
зубы **дважды в день**, сделайте это
обязательным семейным ритуалом.



Важен правильный **выбор зубной щетки,
зубной пасты**.



Соблюдайте **принципы здорового питания**:
ограничьте потребление сахара, включая
сладости и сахаросодержащие напитки, ешьте
фрукты и овощи, пейте чистую воду.



Регулярно проходите стоматологические
осмотры – не реже двух раз в год. Это
позволяет обеспечить раннюю диагностику и
своевременное лечение возможных проблем.