

**ЗУБНОЙ
КАЛЕНДАРЬ
2015**



КТО ЖИВЁТ У ТЕБЯ ВО РТУ?

Кариес – это нарушение баланса в твёрдых тканях зубов. Его вызывают вредные для зубов микробы. Кислота, которую выделяют зловердные обитатели рта, разрушает зубы. Соблюдая режим питания, ты выращиваешь хороших микробов. Это помогает уменьшить кислотность во рту, и минералы из слюны могут восстановить повреждённую зубную эмаль.

ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



Eesti
Haigekassa





ЧИСТИ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

По утрам можно чистить зубы как до, так и после завтрака. В принципе, если во рту нет микробов, то кислота после еды не появится. На самом деле, невозможно почистить дома зубы так хорошо, что на них совсем не останется микробов. Зубы лучше чистить после еды, чтобы содержащиеся в пасте фториды как можно дольше соприкасались с зубами.

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

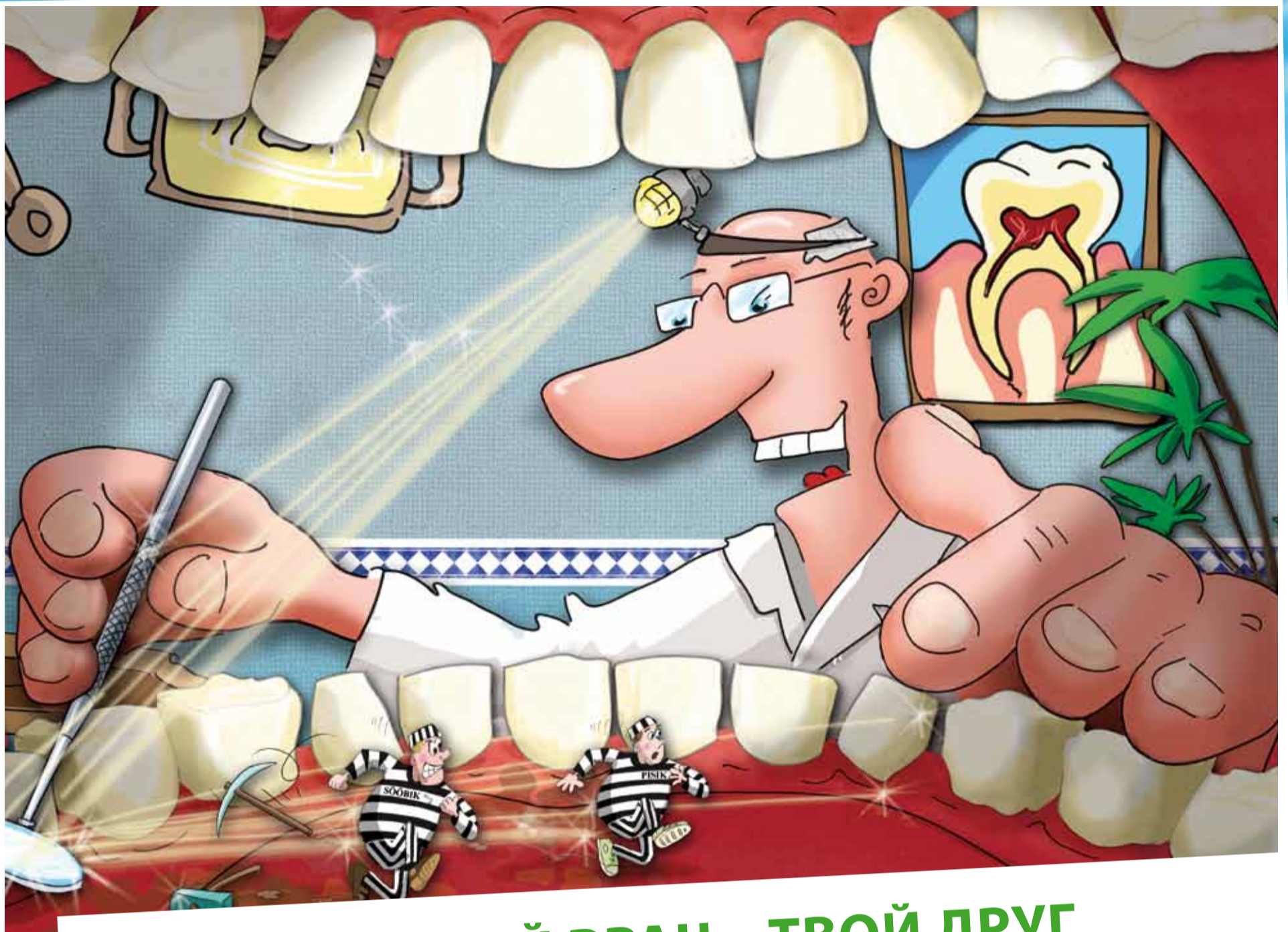
МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



Eesti
Haigekassa





ЗУБНОЙ ВРАЧ – ТВОЙ ДРУГ

Все знают, что к зубному врачу надо ходить два раза в год. Это нужно для того, чтобы доктор проверил зубы. Дырки в зубах появляются тогда, когда о зубах не заботятся. Если в течении трёх лет у человека появились новые дырки в зубах, он считается больным кариесом. Пломбирование зуба не устраняет причину болезни, а всего лишь устраняет последствия. Найти причину и вместе с пациентом держать кариес под контролем – вот главная задача врача.

МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Всемирный День
Здоровья Зубов

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

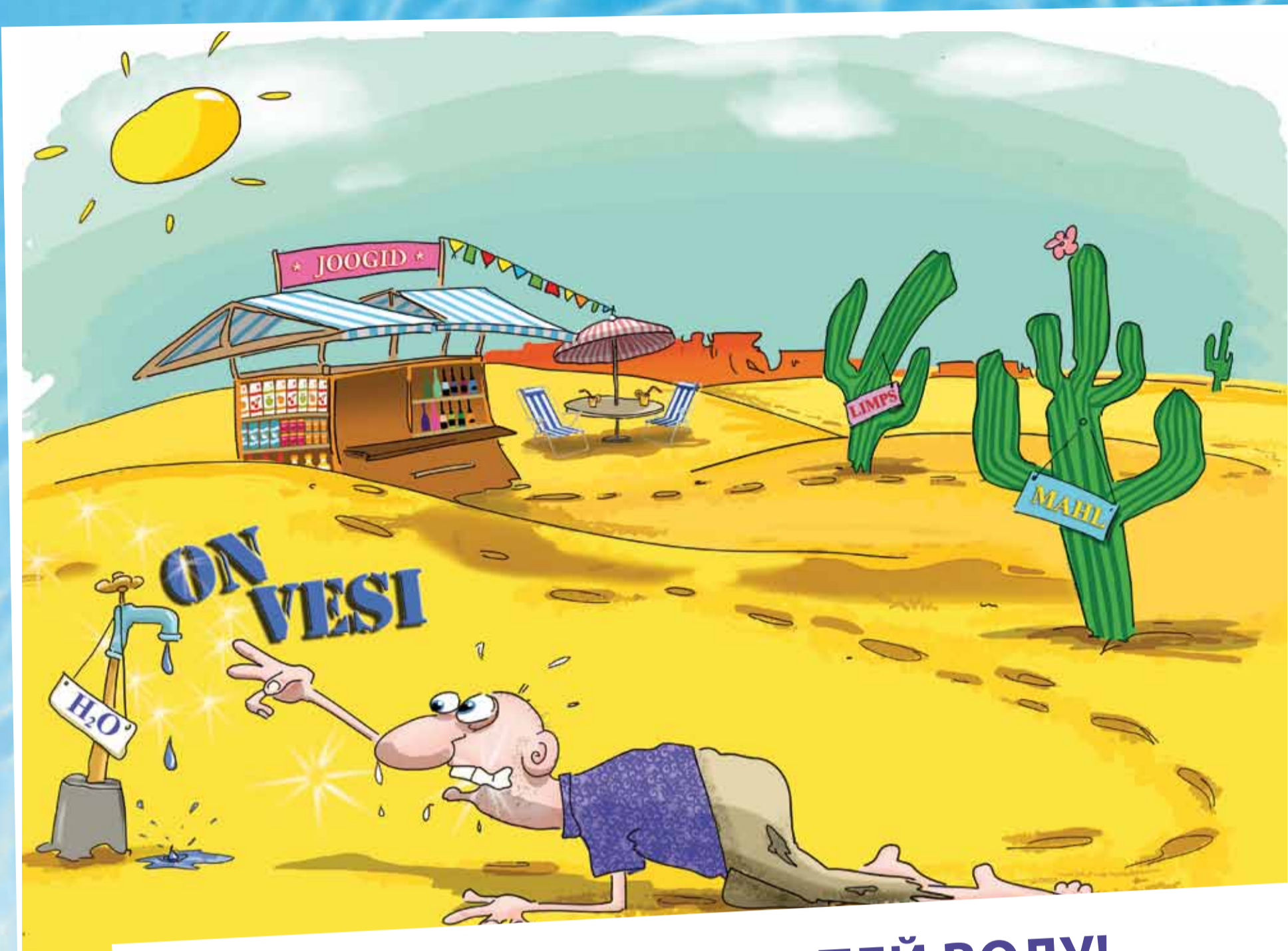
АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Eesti
Haigekassa





ХОЧЕШЬ ПИТЬ – ПЕЙ ВОДУ!

Зубной врач или гигиенист может оценить риск кариеса с помощью специальных анкет. Между зубами и слюной постоянно происходит естественный обмен минералами – это процесс, который каждый человек может контролировать своим поведением. Пить воду в перерывах между едой – очень полезная привычка.

АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

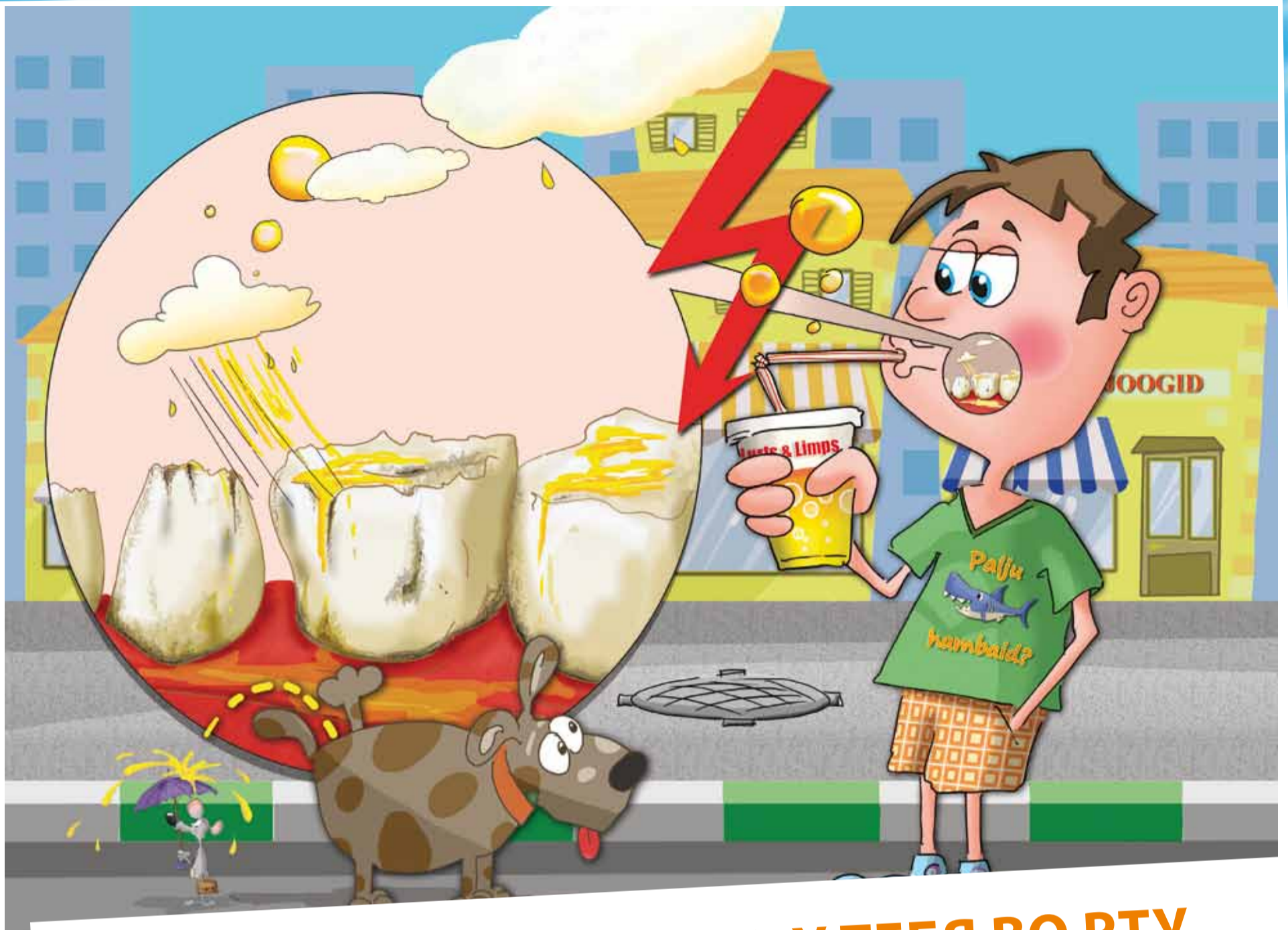
МАРТ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

МАЙ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Eesti
Haigekassa





КИСЛОТНЫЙ ДОЖДЬ У ТЕБЯ ВО РТУ

Кислая и сладкая еда сразу повреждает эмаль зубов. При долгом соприкосновении с кислотой ткани зубов становятся мягкими и быстро стираются. Поражения зубов, вызванные кислотой, называются эрозиями. Лимонады, спортивные и энергетические напитки содержат лимонную кислоту и являются основной причиной эрозии. Домашние натуральные соки, морсы и вода с лимоном тоже разрушают зубы, а содержащимся в них сахаром питаются бактерии, вызывающие кариес.

май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 ☾	10 ☾
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



ДАЙ ЗУБАМ ОТДОХНУТЬ – НЕ ПЕРЕКУСЫВАЙ!

Постоянные перекусы нарушают естественный обмен минералами между зубами и слюной, ведь на устранение кислотной атаки требуется в три раза больше времени, чем длилась сама атака. Из-за частых перекусов на поверхности зубов появляются необратимые поражения, микробы проникают глубже и начинают разрушать зубы изнутри. Человек замечает это только тогда, когда уже пустой внутри зуб начинает крошиться.

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4 ●	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 ●
15	16	17	18	19	20	21
22	23 ●	24 ●	25	26	27	28
29	30					

МАЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
				8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ЖУЙ ПРАВИЛЬНУЮ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ В ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Во время жевания специальной жевательной резинки выделяется слюна, которая нейтрализует кислотную атаку. Именно поэтому сразу после еды полезно в течении 5 минут жевать жевательную резинку. Правильная резинка содержит в качестве подсластителя 100% ксилитол, который задерживает рост вредных для зубов микробов.

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ЧТОБЫ РОТ НЕ СТАЛ ТУАЛЕТОМ, НУЖНО ПРОПОЛАСКИВАТЬ ЕГО ВОДОЙ

Чем дольше еда находится во рту, тем дольше длится кислотная атака. Например, чипсы или печенье застревают в зубах и в результате кислота во рту портит зубы ещё несколько часов после того, как чипсы были съедены. Именно поэтому надо прополаскивать рот водой. При сухости во рту полезно часто увлажнять рот.

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

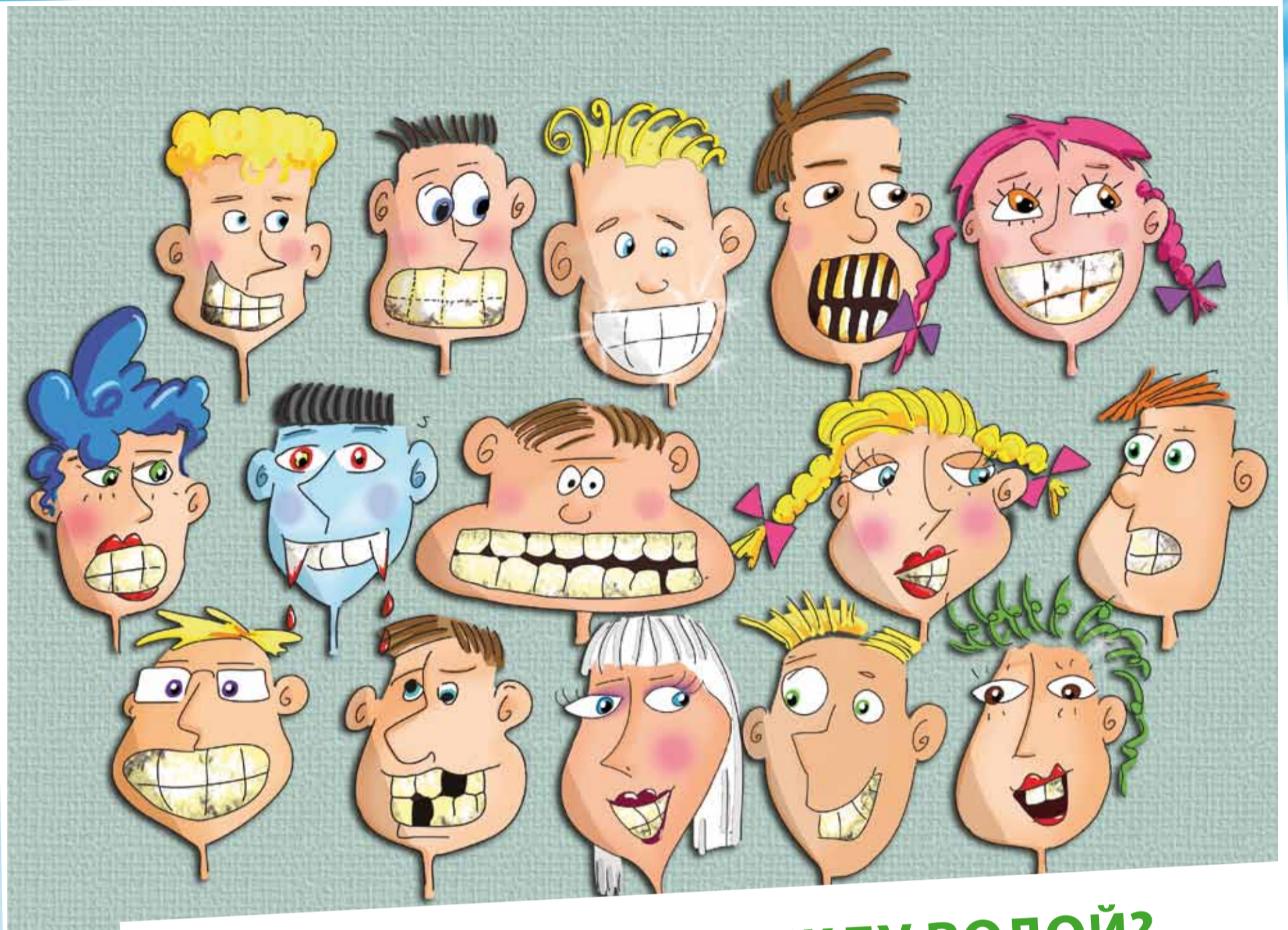
СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Eesti
Haigekassa





КТО УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ ВОДОЙ?

Самая распространённая причина кариеса – привычка пить морсы, соки, лимонады или любые другие сладкие напитки. Это нарушает правильный режим во рту и долгие кислотные атаки разрушают зубы. Для того, чтобы у организма была возможность устранить последствия этих атак, важно в промежутках между едой пить воду. Даже в домашних соках содержится сахар!

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Eesti
Haigekassa





ФТОРИДЫ УКРЕПЛЯЮТ ЗУБЫ

В зубные пасты добавляют фториды, потому что они делают зубную эмаль менее чувствительной к кислоте. Укрепленная фторидами эмаль медленнее разрушается во время еды. Для того, чтобы на поверхности зубов осталось достаточно фторидов, зубная паста должна долго оставаться на зубах. Поэтому после чистки зубов не нужно полоскать рот, достаточно просто выплюнуть оставшуюся пасту.

ОКТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



Eesti
Haigekassa





ЕШЬ ЧЕТЫРЕ РАЗА В ДЕНЬ

Практически в каждой еде есть сахар. Во время еды этим сахаром питаются микробы, а они выделяют молочную кислоту. У тех, кто всё время что-то ест, кислота во рту разрушает зубы. Если питаться правильно, то кариес можно держать под контролем. Перерывы между едой должны быть не менее 3-4 часов, за это время слюна и минералы в ней успевают ликвидировать последствия.

Н О Я Б Р Ь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

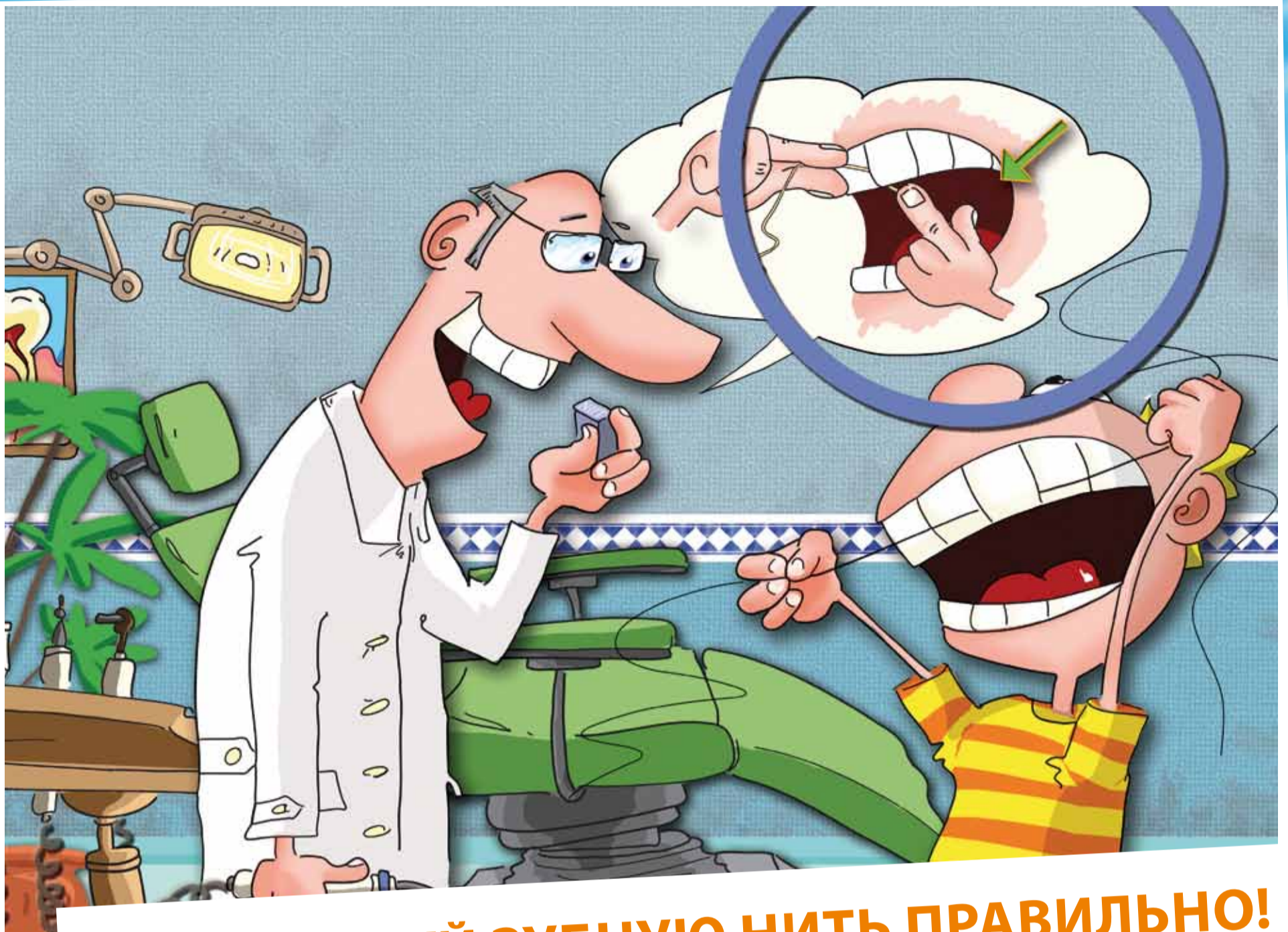
ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Eesti
Haigekassa





ИСПОЛЬЗУЙ ЗУБНУЮ НИТЬ ПРАВИЛЬНО!

Зубная щётка не чистит между зубами. Для того, чтобы удалить микробы оттуда, нужно пользоваться специальными средствами. Лучше всего с этим справляется зубная нить. Для правильной чистки между зубами один из пальцев с натянутой нитью должен находиться во рту. Пожилым людям для очистки промежутков между зубами подходят маленькие щёточки, похожие на ёршики для мытья бутылок.

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
				3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Eesti
Haigekassa



ЭТИ ЧАСЫ

ПОМОГАЮТ СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ



- Практически в каждой еде есть сахар
- Во время еды этим сахаром питаются живущие во рту микробы, а они выделяют на зубы молочную кислоту
- Из-за частых перекусов во рту появляется кислота, которая разрушает зубы
- Дырка в зубе или кариес – это испорченная часть зуба

- **ЕСЛИ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО, ТО КАРИЕС МОЖНО ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ. ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ЕДОЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 3–4 ЧАСОВ**
 - **ПИТЬ ВОДУ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ЕДОЙ – САМОЕ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ**



Оплачено из бюджета Больничной Кассы. Бесплатно.

Художник Андрус Куура. Автор текста Марек Винк. Оформитель Кюллики Поом.

С материалами проекта "Laste hammaste tervis" можно познакомиться на странице kiku.hambaarst.ee. У здорового человека образование кариеса можно предотвратить подходящим для зубов режимом питания, правильной гигиеной и использованием зубной пасты с фторидами.

