

# КАЛЕНДАРЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Ставь галочку каждый раз,  
когда чистишь зубы

(Имя ребёнка) \_\_\_\_\_

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 



Я чистил зубы зубной лентой \_\_ дней,  
чтобы удалить налет между зубами

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 



Я никому не давал пользоваться  
своей зубной щёткой

ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 



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
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 



Я пойду на приём к стоматологу \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

Основные правила,  
которые помогут Вашему  
ребенку сохранить  
здоровые зубы

**1** Необходимо тщательно чистить зубы детской пастой с фтором 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном.

**2** Необходимо ежедневно использовать зубную нить для очищения боковых поверхностей зубов.

**3** Необходимо посещать стоматолога 2 раза в год, даже если зубы ребёнка не беспокоят.

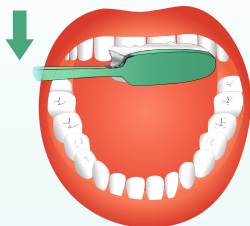


# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

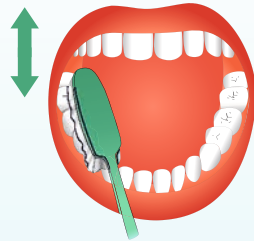
Покажите своему ребёнку  
и попробуйте почистить зубы вместе



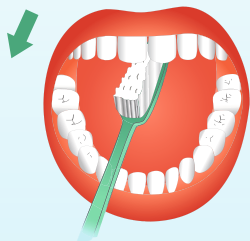
**1.** Необходимо чистить внутренние поверхности каждого зуба. движения зубной щётки - снизу вверх.



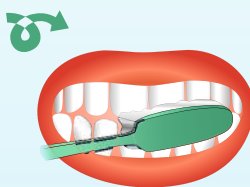
**2.** Зубная щётка должна располагаться вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки - сверху вниз.



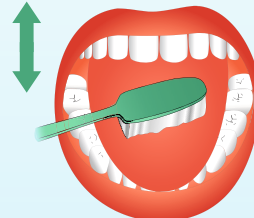
**3.** Почисти жевательную поверхность. Движения зубной щётки - вперед - назад.



**4.** Почисти внутреннюю сторону передних зубов. Движения зубной щётки - сверху вниз.



**5.** Почисти внешнюю сторону зубов круговыми движениями.



**6.** Не забудь почистить язык.



- ✓ На обратной стороне памятки предлагаем ознакомиться с календарём чистки зубов.
- ✓ Поместите его на видное место так, чтобы Ваш ребёнок мог в нём ставить отметку каждый раз, когда он почистил зубы - утром и вечером.
- ✓ Помогая чистить зубы ребенку, Вы выработаете правильную привычку по соблюдению регулярной гигиены полости рта. И можете быть уверены, что у ребенка будут здоровые зубы и ослепительная улыбка.

**Тренируйся каждый день, чтобы обладать белоснежной улыбкой!**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34  
Тел.: 8 (3467) 318466, Сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru), 2023 год  
Тираж: 10 000 экземпляров; распространяется бесплатно

