

АВГУСТ 2026

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ УСПЕШНОГО УЧЕБНОГО ГОДА

Добро пожаловать в августовский выпуск Бюллетеня CareGuard о здоровье полости рта за 2026 год.

Пока школьники готовятся вернуться к занятиям, самое время восстановить полезный распорядок, включая ежедневную гигиену полости рта.

Хорошее здоровье зубов и дёсен поддерживает общее благополучие детей: помогает им комфортно есть, чётко говорить, сохранять внимание на уроках и уверенно участвовать в школьной жизни.

В этом выпуске собраны практические, основанные на доказательствах рекомендации, которые помогут школьникам и их семьям начать учебный год со здоровой улыбкой.

СПИСОК ДЛЯ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ ПЕРЕД ШКОЛОЙ

- До начала занятий убедитесь, что ваша семья готова.
- При необходимости запишитесь на профилактический осмотр у стоматолога.
- Замените изношенные зубные щётки.
- Купите зубную пасту с фтором.
- Подготовьте многоразовую бутылку для воды.
- Выбирайте полезные продукты для обеда и перекусов.
- Поощряйте чистку зубов два раза в день и ежедневное использование зубной нити.
- Небольшая подготовка сейчас поможет сформировать полезные привычки на весь учебный год.

ПОЧЕМУ ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА ВАЖНО В ШКОЛЕ

Здоровые зубы и дёсны помогают ребёнку учиться, общаться и участвовать в повседневной деятельности.

Плохое здоровье полости рта может привести к:

- Зубной боли и дискомфорту
- Трудностям при употреблении полезной пищи
- Пропускам занятий
- Трудностям с концентрацией на уроках
- Снижению уверенности при разговоре или улыбке

Полезные привычки, сформированные до начала занятий, поддерживают здоровье полости рта и успехи в учёбе в течение всего года.



ПОЛЕЗНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ ОБЕД

Питательные продукты помогают сохранить здоровье зубов и дёсен. Чаще кладите в ланч-бокс:

- Свежие фрукты
- Овощи
- Сыр
- Йогурт без добавленного сахара
- Цельнозерновые крекеры
- Орехи (если это безопасно)
- Воду

Ограничьте:

- Сладкие напитки
- Липкие конфеты
- Сладкую выпечку
- Частые сладкие перекусы

Выбирать воду вместо сладких напитков — один из самых простых способов защитить зубы детей.



БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТЕ

С началом осеннего спортивного сезона не забывайте защищать улыбку.

Дети и подростки, занимающиеся контактными видами спорта, должны использовать правильно подобранную защитную капу. Капы помогают снизить риск:

- Переломов зубов
- Травм губ
- Травм челюсти
- Неотложных стоматологических состояний

Защитное снаряжение — важная часть профилактики травм.

А ВЫ ЗНАЛИ?

- Здоровые дети реже пропускают школу из-за предотвратимых стоматологических проблем.
- Ежедневная чистка зубов пастой с фтором помогает снизить риск кариеса.
- Вода поддерживает здоровое слюноотделение и помогает смывать частицы пищи.
- Профилактическая стоматологическая помощь способствует здоровому росту и развитию.

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

Раз в месяц уделите несколько минут осмотру полости рта.

Обратите внимание на:

- Долго не заживающие язвочки
- Необычные уплотнения
- Красные или белые пятна
- Изменения, которые не проходят

Если необычное изменение сохраняется более двух недель, обратитесь к медицинскому специалисту.

Самоосмотр не заменяет профессиональную помощь, но помогает раньше заметить изменения.

МИФ ИЛИ ФАКТ

МИФ

Молочные зубы не требуют особого ухода, потому что всё равно выпадут.

ФАКТ

Здоровые молочные зубы помогают детям есть и говорить, а также направляют постоянные зубы в правильное положение. Уход за молочными зубами поддерживает здоровье полости рта на всю жизнь.

РЕСУРСЫ ДЛЯ СЕМЕЙ

Семьи могут получить доступную профилактическую стоматологическую помощь через:

- Федерально квалифицированные медицинские центры (FQHC)
- Общественные медицинские центры
- Школьные программы здоровья полости рта
- Стоматологические клиники при учебных заведениях
- Стоматологические программы Medicaid (для детей, соответствующих требованиям)
- Программу медицинского страхования детей (CHIP)

Эти ресурсы помогают улучшить доступ к профилактической стоматологической помощи в сообществе.



ПОДГОТОВЛЕНО
ДАРЬЕЙ БУЙНЕВИЧ, DDS
ОСНОВАТЕЛЕМ И ИСПОЛНИТЕЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ
CAREGUARD INITIATIVE

CAREGUARD INITIATIVE
ОСНОВАННОЕ НА ДОКАЗАТЕЛЬСТВАХ ОБУЧЕНИЕ
ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА ДЛЯ КАЖДОГО СООБЩЕСТВА
WWW.CAREGUARD-INITIATIVE.ORG
© 2026 CAREGUARD INITIATIVE. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ.

ЗАДАНИЕ МЕСЯЦА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ПОЗАБОТЬТЕСЬ
О ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

- ☐ ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ВМЕСТЕ
ДВА РАЗА В ДЕНЬ
- ☐ БЕРИТЕ ВОДУ ВМЕСТО
СЛАДКИХ НАПИТКОВ
- ☐ ДОБАВЛЯЙТЕ ОДИН ПОЛЕЗНЫЙ
ПЕРЕКУС К КАЖДОМУ ОБЕДУ
- ☐ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ
ЗАПИШИТЕСЬ НА
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР
- ☐ ПРЕДЛОЖИТЕ ЧЛЕНУ СЕМЬИ
ВМЕСТЕ С ВАМИ СОБЛЮДАТЬ
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ГИГИЕНЫ
ПОЛОСТИ РТА

Полезные привычки, сформированные сегодня, помогут сохранить здоровую улыбку в течение всего учебного года.

