

ОКТАБРЬ 2026

НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕСЯЦ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА



ПРОСТЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ - ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Добро пожаловать в октябрьский выпуск Бюллетеня по здоровью полости рта CareGuard за 2026 год.

Октябрь отмечается как Национальный месяц гигиены полости рта и напоминает о важности ежедневного ухода и профилактики.

Здоровая улыбка начинается с постоянных привычек. Чистка зубов, очищение межзубных промежутков, здоровое питание и регулярные визиты к стоматологу помогают снизить риск кариеса и заболеваний дёсен.

В этом выпуске представлены практические, научно обоснованные рекомендации для сохранения здоровья полости рта на протяжении всей жизни.

ПОЧЕМУ ВАЖНА ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА

Каждый день бактерии образуют на зубах и дёснах липкую плёнку - зубной налёт.

Если регулярно не удалять налёт, он может привести к:

- Кариесу
- Воспалению дёсен (гингивиту)
- Пародонтиту
- Неприятному запаху изо рта
- Потере зубов в запущенных случаях

Ежедневная гигиена удаляет налёт до того, как он причинит вред. Постоянная профилактика - один из самых эффективных способов сохранить здоровье полости рта на всю жизнь.



info@careguard-initiative.org

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ЗДОРОВОЙ УЛЫБКЕ

Правильный уход за полостью рта не должен быть сложным.

Чистите зубы

Чистите зубы два раза в день по две минуты фторсодержащей пастой.

Очищайте промежутки

Раз в день используйте зубную нить или межзубные ёршики, чтобы удалить налёт там, куда не доходит щётка.

Питайтесь правильно

Выбирайте питательные продукты и реже употребляйте сладкие закуски и напитки.

Посещайте стоматолога

Профилактические осмотры и профессиональная чистка помогают вовремя выявлять проблемы.



ГОТОВА ЛИ ВАША ЗУБНАЯ ЩЁТКА?



Зубная щётка играет важную роль в поддержании здоровья полости рта.

Не забывайте:

- Меняйте щётку каждые три-четыре месяца.
- Заменяйте её раньше, если щетинки износились.
- Меняйте щётку после гриппа, COVID-19 и других заболеваний.
- Храните её вертикально и давайте высохнуть на воздухе.

Чистая и исправная щётка повышает эффективность ежедневной гигиены.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Налёт начинает образовываться уже через несколько часов после чистки.
- Фторсодержащая паста укрепляет зубную эмаль.
- Нить удаляет налёт там, куда не доходит щётка.
- Профилактика обычно обходится дешевле лечения запущенных заболеваний.

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Каждый день:

- Чистите зубы два раза.
- Используйте нить один раз.
- Пейте воду в течение дня.
- Выбирайте полезные перекусы.
- Регулярно посещайте стоматолога.

Наибольшую пользу приносят привычки, которые соблюдаются постоянно.

МИФ И ФАКТ

МИФ

«Одной чистки щёткой достаточно, чтобы зубы оставались здоровыми». Уход между зубами тоже необходим.

ФАКТ

Чистка щёткой очень важна, но очищение межзубных промежутков удаляет налёт там, куда не проникают щетинки. Вместе эти привычки снижают риск кариеса и заболеваний дёсен.

ПОМОЩЬ В ВАШЕМ СООБЩЕСТВЕ

Профилактическую стоматологическую помощь можно получить через:

- Федерально квалифицированные медицинские центры (FQHC)
- Общественные медицинские центры
- Клиники стоматологических факультетов
- Местные департаменты общественного здравоохранения
- Стоматологические программы Medicaid для соответствующих требованиям лиц
- Программу медицинского страхования детей (CHIP)

Эти ресурсы помогают людям и семьям получить доступ к профилактической стоматологической помощи.



ПОДГОТОВИЛА

ДАРЬЯ БУЙНЕВИЧ, DDS
ОСНОВАТЕЛЬ И ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
CAREGUARD INITIATIVE



CAREGUARD INITIATIVE

НАУЧНО ОБОСНОВАННОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ПО ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА ДЛЯ
КАЖДОГО СООБЩЕСТВА

WWW.CAREGUARD-INITIATIVE.ORG

© 2026 CAREGUARD INITIATIVE

ЗАДАНИЕ МЕСЯЦА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ УЛУЧШИТЕ СВОЮ ЕЖЕДНЕВНУЮ
ГИГИЕНУ

- ☐ ЧИСТИТЕ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ ПО ДВЕ МИНУТЫ
- ☐ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ НИТЬ
- ☐ ЗАМЕНИТЕ ЩЁТКУ, ЕСЛИ ЕЙ БОЛЬШЕ ТРЁХ МЕСЯЦЕВ
- ☐ ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР, ЕСЛИ ПРИШЛО ВРЕМЯ



Сканируйте QR-код

Простые ежедневные привычки сохраняют здоровую улыбку надолго.