БЮЛЛЕТЕНЬ О ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ / НОЯБРЬ 2026

# Здоровая улыбка в праздники

Наслаждайтесь праздниками и берегите зубы

Праздники — это семейные встречи, особые блюда и любимые сладости. В это время привычный распорядок может меняться, а перекусы и сладкие напитки появляются чаще.

Чтобы позаботиться о зубах, ешьте сладкое во время основных приёмов пищи, пейте воду и продолжайте регулярно чистить зубы и пользоваться зубной нитью.

В этом выпуске — простые советы для всей семьи, которые помогут сохранить здоровую улыбку в праздничные дни.

info@careguard-initiative.org

## Почему пищевые привычки в праздники важны

Бактерии зубного налёта перерабатывают сахар из еды и напитков и выделяют кислоты, которые могут ослаблять эмаль. Частое употребление сладких и липких продуктов может способствовать развитию кариеса, эрозии эмали, накоплению налёта, воспалению дёсен и чувствительности зубов.

Значение имеет и количество сахара, и то, как часто он попадает на зубы.



# Четыре способа защитить зубы

**1. Ешьте сладкое с основной едой**

Во время еды выделяется больше слюны. Она помогает смывать остатки пищи и нейтрализовать кислоты.

**2. Реже перекусывайте**

Частые сладкие перекусы в течение дня могут повышать риск кариеса.

**3. Выбирайте воду**

Пейте воду во время и после еды, чтобы смыть остатки пищи.

**4. Сохраняйте привычный уход**

Чистите зубы дважды в день пастой с фтором и ежедневно очищайте промежутки между зубами, даже в поездках.



# Что выбрать в праздники

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

• Ограничьте липкие сладости, например ириски и сухофрукты.

• Не разгрызайте лёд, леденцы, нераскрывшиеся зёрна попкорна и ореховую скорлупу.

• Выбирайте сыр, овощи, орехи или йогурт без сахара.

• Если пьёте сладкие напитки, пейте их во время еды.

## А вы знали?

• Липкая еда может дольше оставаться на зубах.

• Вода помогает смывать остатки пищи и дополняет естественную защиту слюны.

• Очень твёрдая пища может повредить зуб или вызвать скол.

# Памятка для здоровой улыбки

• Ешьте сладкое с основной едой.
• Реже перекусывайте.
• Выбирайте воду вместо сладких напитков.
• Не разгрызайте лёд и леденцы.
• Чистите зубы дважды в день пастой с фтором.
• Каждый день очищайте промежутки между зубами.
• Берите средства ухода за зубами в поездки.

# Миф и факт

МИФ
«Если я чищу зубы вечером, то могу есть сладкое весь день».

ФАКТ
Чистить зубы важно. Каждый раз, когда вы едите сладкое, бактерии налёта могут выделять кислоты. Сладкое во время еды и меньше перекусов между приёмами пищи помогают снизить риск кариеса.

# Стоматологические неотложные ситуации в праздники

Скорее обратитесь к стоматологу при сильной зубной боли, отёке лица или дёсен, сломанном или выбитом зубе, непрекращающемся кровотечении либо повышенной температуре на фоне зубной боли или отёка.

Пока ждёте помощи
- Осторожно прополощите рот тёплой водой.
- При отёке приложите холодный компресс.
- Если выбит постоянный зуб, держите его в молоке.
- Не прикладывайте аспирин к дёснам.

Звоните 911 при затруднении дыхания или глотания, неконтролируемом кровотечении или серьёзной травме лица.



# Задание месяца Здоровая улыбка

Наслаждайтесь праздниками и берегите зубы.

- ☐ **Ешьте сладкое с основной едой**
- ☐ **Выбирайте воду**
- ☐ **Реже перекусывайте**
- ☐ **Чистите зубы дважды в день**
- ☐ **Пользуйтесь зубной нитью каждый день**

**Встречайте праздники со здоровой улыбкой.**

**Подготовила Дарья Буйневич, DDS**
**Основатель и исполнительный директор**

**CareGuard Initiative**
**Просвещение о здоровье зубов для всех сообществ**
**www.careguard-initiative.org** **• © 2026**
**Разрешено использовать в образовательных целях.**