

Гигиена рта

Как сохранить здоровье рта, зубов и десен

Питайтесь правильно



Придерживайтесь сбалансированной диеты и не ешьте слишком много сахара, особенно между основными приемами пищи.

Подумайте о брекетах



Если ваши зубы расположены скученно, с промежутками или криво, поговорите со своим стоматологом о брекетах. Правильное положение зубов может улучшить гигиену вашего рта и придать вам уверенности.

Держите зубы в чистоте



Чистите зубы два раза в день и ежедневно используйте зубную нить. Кроме того, спросите своего стоматолога о профилактике кариеса при помощи фтора и зубных герметиков.

Ходите к стоматологу



Регулярно ходите на стоматологические осмотры. Записывайтесь на прием к стоматологу каждые шесть месяцев, чтобы предотвращать болезни рта и обнаруживать проблемы на ранней стадии, когда их легче устранить.

Предотвращайте обезвоживание



Пейте водопроводную воду. Фтор, содержащийся в водопроводной воде NYC, очень полезен для ваших зубов и помогает предотвращать кариес.

Избегайте продукции для курения и вейпинга



Отказ от курения и вейпинга может улучшить гигиену рта и общее состояние здоровья, а также помочь вам сэкономить деньги. Чтобы связаться с программой поддержки, отправьте текстовое сообщение «**DROPTHEVAPE**» на номер 88709. Чтобы поговорить с консультантом по отказу от курения, позвоните по номеру 866-697-8487.

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/childrensoralhealth или отсканируйте этот QR-код.



Для получения помощи в поисках недорогого поставщика стоматологических услуг рядом с вами позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/health/map. Для получения помощи с получением или возобновлением медицинской страховки, например, Child Health Plus, позвоните по номеру **311** или 347-665-0214 или посетите сайт nyc.gov/health/healthcoverage.

NYC
Health