

ЗУБНЫЕ ЗАЩИТНИКИ



ТРЕНИРУЙСЯ!

# Календарь чистки зубов Зубного защитника

Тренируйся каждый день, чтобы обладать Суперсилой Ослепительной улыбки

(Имя ребенка)

Ставь галочку каждый раз, когда чистишь зубы

| ДЕНЬ 1 | ДЕНЬ 2 | ДЕНЬ 3 | ДЕНЬ 4 | ДЕНЬ 5 | ДЕНЬ 6 | ДЕНЬ 7 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|        |        |        |        |        |        |        |




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

| ДЕНЬ 8 | ДЕНЬ 9 | ДЕНЬ 10 | ДЕНЬ 11 | ДЕНЬ 12 | ДЕНЬ 13 | ДЕНЬ 14 |
|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
|        |        |         |         |         |         |         |




Я никому не давал пользоваться своей зубной щеткой.

| ДЕНЬ 15 | ДЕНЬ 16 | ДЕНЬ 17 | ДЕНЬ 18 | ДЕНЬ 19 | ДЕНЬ 20 | ДЕНЬ 21 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|         |         |         |         |         |         |         |




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 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|         |         |         |         |         |         |         |




Я пойду на прием к стоматологу \_\_\_\_\_ (Дата)

| ДЕНЬ 29 | ДЕНЬ 30 | ДЕНЬ 31 |
|---------|---------|---------|
|         |         |         |

Colgate®

ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ  
УЛЫБКА  
НА ВСЮ ЖИЗНЬ



## Правила тренировки Суперсилы Ослепительной улыбки

1. Чисти зубы зубной пастой с фторидом 2 раза в день: после завтрака и перед сном.
2. Используй зубную ленту каждый день, чтобы удалить зубной налет между зубами.
3. После каждой чистки зубов используй ополаскиватель для полости рта с фторидом.
4. Не перекусывай сладким слишком часто.
5. Регулярно посещай стоматолога 2 раза в год.



СКАЧАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ

«МОЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА» И ИГРАЙ!



# ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

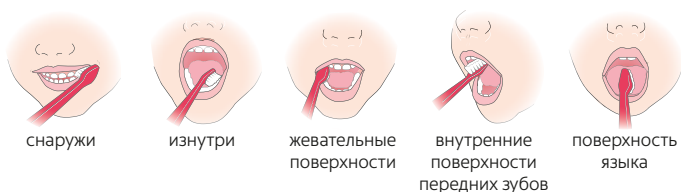
Здоровье полости рта — важная составляющая общего здоровья Вашего ребенка. Именно Вы можете привить своему ребенку правильные навыки ухода за полостью рта с самого раннего детства и стать примером для подражания.

Профилактические меры помогут Вашему ребенку сохранить здоровые зубы и десны, а также ослепительную улыбку, которой он будет с радостью делиться с окружающими.

## ЧИСТИТЕ ЗУБЫ

Почему это важно:

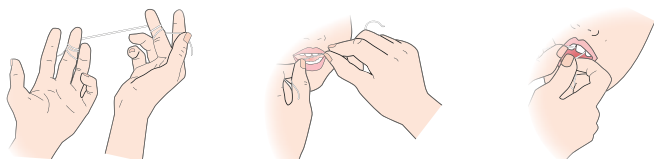
- Дети должны чистить зубы зубной пастой с фторидом не менее 2 раз день: после завтрака и перед сном.
- Регулярная чистка зубов поможет Вашему ребенку сохранить зубы и десны здоровыми.
- Во время чистки зубов удаляется зубной налет, который может привести к развитию кариеса. Фторид в зубной пасте помогает укрепить зубы и предотвратить кариес.



## ЕЖЕДНЕВНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ ЛЕНТУ

Почему это важно:

- Ежедневное использование зубной ленты помогает удалить налет, недоступный для зубной щетки.
- Чистите зубы лентой своему ребенку, пока ему/ей не исполнится 8 лет.



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРИДСОДЕРЖАЩИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

Почему это важно:

- Фториды укрепляют зубы и помогают защитить их от кариеса.
- Фторидсодержащий ополаскиватель обеспечивает дополнительный уровень защиты зубов, усиливая противокариесные свойства зубной пасты с фторидом.

## ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕКУСОВ, чтобы остановить «кислотную атаку»

Почему это важно:

- Во рту у каждого человека в норме присутствуют бактерии. При взаимодействии с пищей они вырабатывают кислоту, которая негативно воздействует на зубы, способствуя развитию кариеса.



- Каждый прием пищи вызывает «кислотную атаку» во рту ребенка. Вот почему важно ограничить количество перекусов из сладких и липких продуктов, а также не разрешать ребенку часто перекусывать в течение дня.

**Один перекус:**

5 конфет, съеденных за один раз = **ОДНА** «кислотная атака» =  
**20 минут** негативного воздействия



**Частые перекусы:**

5 конфет, съеденных по одной в течение дня = **ПЯТЬ**  
«кислотных атак» = **100 минут** негативного воздействия



## РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Почему это важно:

- Стоматолог и гигиенист — друзья Вашего ребенка в сохранении здоровья полости рта. В ходе регулярных осмотров они проверяют состояние зубов и десен ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы.
- Регулярно посещайте стоматолога 2 раза в год, даже если зубы ребенка не болят.



Для более подробной информации о правильном уходе за полостью рта ребенка посетите сайт [www.colgate.ru](http://www.colgate.ru)

ТІС ҚОРҒАУШЫЛАРЫ



ЖАТТЫҒУ ЖАСА!

# Тіс Қорғаушы тіс тазалау күнтізбесі

Жарқыраған Күлкінің Суперкүшіне ие болу үшін күн сайын жаттығу жаса

(Баланың аты) \_\_\_\_\_

Тіс тазалаған сайын қанат белгі қойып тұр

| 1-ШІ КҮН | 2-ШІ КҮН | 3-ШІ КҮН | 4-ШІ КҮН | 5-ШІ КҮН | 6-ШЫ КҮН | 7-ШІ КҮН |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |          |          |          |



Мен тістердің арасында тұтып қалған қабатты кетіру үшін тісімді тіс жібімен \_\_\_\_\_ күн тазаладым.

| 8-ШІ КҮН | 9-ШЫ КҮН | 10-ШЫ КҮН | 11-ШІ КҮН | 12-ШІ КҮН | 13-ШІ КҮН | 14-ШІ КҮН |
|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |          |           |           |           |           |           |



Тіс қылсабымды ешкімге пайдалануға бермедім.

| 15-ШІ КҮН | 16-ШЫ КҮН | 17-ШІ КҮН | 18-ШІ КҮН | 19-ШЫ КҮН | 20-ШЫ КҮН | 21-ШІ КҮН |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           |           |           |           |           |           |           |



Мен пайдалы тамақ жеп, тісімді «қышқылдық шабуылдан» қорғау үшін тәттіні аз жеуге тырыстым!

| 22-ШІ КҮН | 23-ШІ КҮН | 24-ШІ КҮН | 25-ШІ КҮН | 26-ШЫ КҮН | 27-ШІ КҮН | 28-ШІ КҮН |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|           |           |           |           |           |           |           |



Мен стоматологқа қаралуға барамын \_\_\_\_\_ (Күні)

| 29-ШЫ КҮН | 30-ШЫ КҮН | 31-ШІ КҮН |
|-----------|-----------|-----------|
|           |           |           |

**Colgate®**

**ӨМІР БОЙЫ  
ЖАРҚЫРАҒАН  
КҮЛКІ**

**Жарқыраған Күлкінің «Суперкүшін» жаттықтыру ережесі:**

1. Фториді бар тіс пастасымен тісті күніне 2 рет тазала: таңғы астан кейін және ұйқы алдында.
2. Тістердің арасында тұтып қалған қабатты кетіру үшін күн сайын тіс жібін пайдалан.
3. Тіс тазалағаннан кейін әр кезде фториді бар тіс шайғышты пайдалан.
4. Тәттіні жиі-жиі жеме.
5. Жылына 2 рет жүйелі түрде стоматологқа қаралып жүр.



Download on the  
**App Store**

GET IT ON  
**Google Play**



**«МЕНИҢ ЖАРҚЫРАҒАН КҮЛКІМ»  
ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕ ЖӘНЕ ОЙНА!**

Colgate

ӨМІР БОЙЫ  
ЖАРҚЫРАҒАН  
КҮЛКІ



# АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АҚПАРАТ



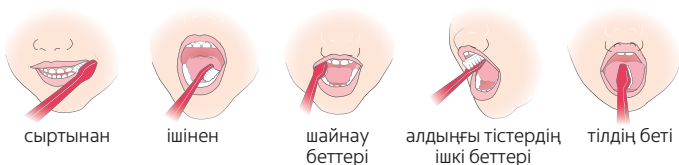
Ауыз қуысының саулығы — балаңыздың жалпы денсаулығының маңызды бір бөлігі. Тек қана Сіз балаңызға ерте балалық шақтан бастап, ауыз қуысын дұрыс күту дағдысын көрсете отырып, еліктеуіне үлгі бола аласыз.

Профилактические меры помогут Вашему ребенку сохранить здоровые зубы и десны, а также ослепительную улыбку, которой он будет с радостью делиться с окружающими.

## ТІСТІ ТАЗАЛАҒЫЗ

Бұл неге сондай маңызды:

- Балалар тістерін таңғы астан кейін және ұйықтар алдында күніне кем дегенде екі рет фторы бар тіс пастасымен тазалауы тиіс.
- Тістерді тұрақты тазалау балаңызға тістер мен қызыл иекті сау күйінде сақтауға көмектеседі.
- Тісті тазалау барысында тіс жегісі туындауына әкелуі мүмкін болатын тіс қағы жойылады. Тіс пастасындағы фторид тістерді нығайтуға және тісжегінің алдын алуға көмектеседі.

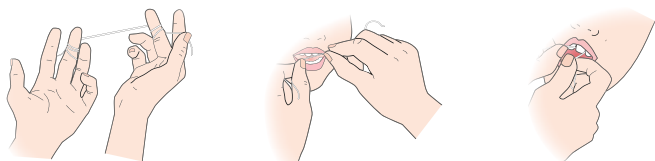


сыртынан ішінен шайнау беттері алдыңғы тістердің ішкі беттері тілдің беті

## ТІС ЖІБІН КҮНДЕЛІКТІ ҚОЛДАНЫҒЫЗ

Бұл неге сондай маңызды:

- Тіс жібін күнделікті қолдану тіс қылсабы жетпейтін қақтарды жоюға көмектеседі.
- 8 жасқа толмайынша балаңыздың тістерін жіппен тазалаңыз



## АУЫЗ ҚУЫСЫНА АРНАЛҒАН ҚҰРАМЫНДА ФТОРИДІ БАР АУЫЗ ШАЙҒЫШТЫ ПАЙДАЛАНЫҒЫЗ

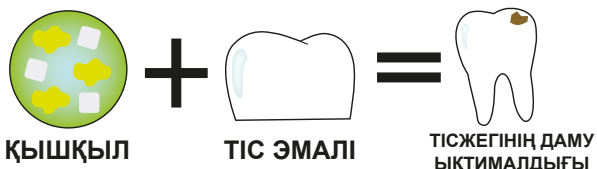
Бұл неге сондай маңызды:

- Фторидтер тістерді нығайтады және оларды тісжегісінен қорғауға көмектеседі.
- Құрамында фториді бар ауыз шайғыштар фториді бар тіс пастасының тісжегісіне қарсы қасиетін күшейте отырып, тісті қорғауға қосымша деңгейді қамтамасыз етеді.

## «ҚЫШҚЫЛ ШАБУЫЛЫН» ТОҚТАТУ ҮШІН ЖЕҢІЛ-ЖЕЛПІ ТАМАҚ ЖЕУДІ ШЕКТЕҢІЗ.

Бұл неге сондай маңызды:

- Во рту у каждого человека в норме присутствуют бактерии. При взаимодействии с пищей они вырабатывают кислоту, которая негативно воздействует на зубы, способствуя развитию кариеса.



- Әрбір тамақтану бала аузында «қышқыл шабуылын» тудырады. Сондықтан тәтті/жеңіл азықтарды жеуді шектеу, сондай-ақ, балаға күні бойы жиі жеңіл-желпі тамақтануға рұқсат етпеу қажет.

Один перекус:

5 конфет, съеденных за один раз = **ОДНА** «кислотная атака» = **20 минут** негативного воздействия



Частые перекусы:

5 конфет, съеденных по одной в течение дня = **ПЯТЬ** «кислотных атак» = **100 минут** негативного воздействия



## ТҰРАҚТЫ ТҮРДЕ СТОМАТОЛОГҚА БАРЫП ТҰРЫҒЫЗ

Бұл неге сондай маңызды:

- Стоматолог пен гигиена маманы — балаңыздың ауыз қуысының саулығын сақтаудағы достары. Тұрақты тексеру барысында ықтималды проблемалардың алдын алу үшін
- бала тісінің және қызыл иегінің күйін тексереді. Стоматологқа жылына **2 рет** барып тұрыңыз.



Для более подробной информации о правильном уходе за полостью рта ребенка посетите сайт [www.colgate.ru](http://www.colgate.ru)

Colgate®

[www.colgateprofessional.ru](http://www.colgateprofessional.ru)